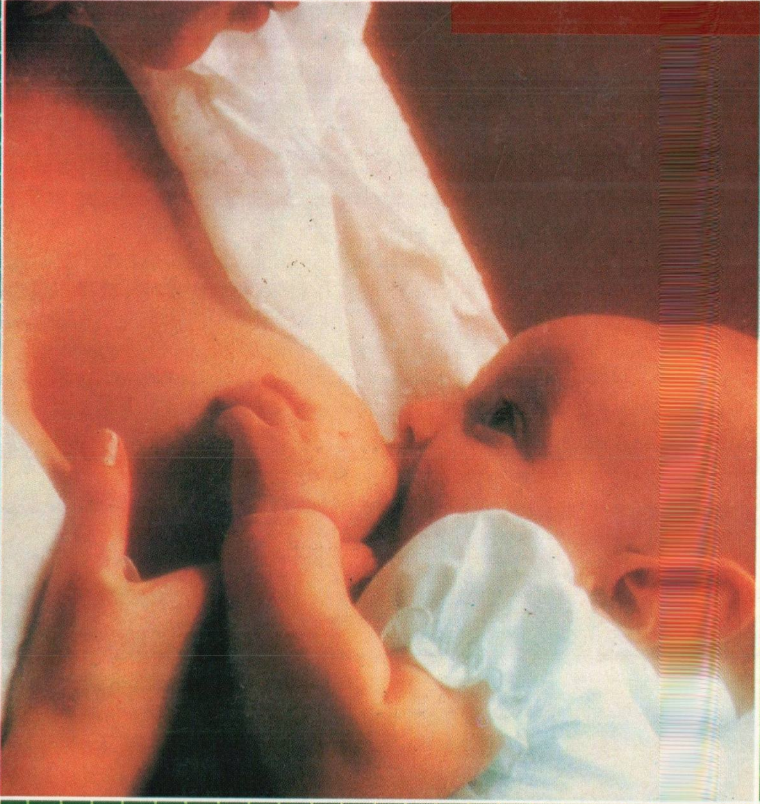
ڇاتين جي سائنسي ڄاڻ



علي مرتضيٰ ڏاريجو

Sindhica
سنڌيڪا

ڇاتين جي سائنسي ڄاڻ

سنڌيڪار

علي مرتضيٰ ڌاريجو

Sindhica
سنڌيڪا



ڪتاب نمبر

17

ڪتاب جو نالو: چاتين جي سائنسي ڄاڻ
سنڌيڪار: علي مرتضيٰ ڌاريجو
پهريون ڇاپو: 1994ع
ٻيون ڇاپو: 2000ع
ڇپيندڙ: آزاد ڪميونيڪيشنز ڪراچي
ڇپائيندڙ: سنڌيڪا اڪيڊمي ڪراچي.

ملھ: 100 رپيا

"The Breast"
Translated by: Ali Murtaza Dharejo
Published by: Sindhica Academy, Karachi-74400
Email: Sindhica@usa.net
Phone: 7737290

اسٽاڪسٽ
شاهه لطيف ڪتاب گهر گاڏي کاتو حيدرآباد
نيشنل بڪ اسٽور، بندر روڊ لاڙڪاڻو
عزيز ڪتاب گهر، بئراج روڊ سکر
ادب ڪارنر نزد فائر برگيڊ اسٽيشن نوابشاهه

لکپڙهه ۽ وي پي ۽ ذريعي گهرائڻ لاءِ
سنڌيڪا اڪيڊمي
B-24 نيشنل آٽو پلازه، مارسٽن روڊ
ڪراچي 74400

سنـاءُ

پبلشر پاران

سماجي زندگيءَ جي مختلف گوشن ۽ موضوعن تي سائنٽيفڪ ۽ نت نئون مواد تيار ڪري پڙهندڙن تائين پهچائڻ سنڌيڪا جي 'سنڌ جي علمي ۽ شعوري ترقيءَ ۾ پاڳي پائيوار' هئڻ جي پُرعزم ڪوشش آهي. ان سلسلي ۾ اسان سوا ٻن سالن جي مختصر عرصي ۾ تعليم، تاريخ، سياست، ميڊيڪل سائنس، لطيفيات ۽ فڪشن تي 22 ڪتاب پڌرا ڪري چڪا آهيون.

'ڇاتين جي سائنسي ڄاڻ' سنڌيڪا اڪيڊميءَ جو ميڊيڪل سائنس تي ٻيو ڪتاب آهي. هن کان اڳ 'جنس جي سائنسي ڄاڻ' پڌرو ڪيو ويو هو ۽ سنڌيڪا جي ان ڪوشش کي سنڌ جي مختلف حلقن ۾ بيحد ساراهيو ويو.

ڇاتين جو مسئلو اهڙي سماج ۾ جتي زناني تعليم جو سيڪڙو ٻنهه گهٽ هجي، انتهائي جي ڪري سنگين حد تائين موجود آهي. ويتر شرميلي مزاج جي قوم جي نياڻي يا عورت جيڪڏهن ڇاتين جي ڪنهن به مرض ۾ مبتلا ٿئي ته ان جي علاج ڪرائڻ جو تصوّر ته پري رهيو، پر ڪنهن سان اهڙي ڳالهه سلڻ به مشڪل ٿيو پوي. پڙهيل ڪڙهيل خاندانن ۾ وري ٻارن کي ٿڃ نه پيارڻ جي ڪلچر ڇاتين ۾ ڪينسر جي مرض کي عام ڪري ڇڏيو آهي. اهڙي حالت ۾ ان موضوع تي سنڌي ٻوليءَ ۾ ڪتاب جي اهميت محسوس ڪندي جڳ مشهور ڪتاب 'The Breast' جو ترجمو ڪرائي پڌرو ڪيو پيو وڃي، جيڪو اميد ته پڙهندڙن جي لاءِ سڦلائتو ثابت ٿيندو.

نور احمد ميمڻ

چيئرمين

سنڌيڪا اڪيڊمي

پيش لفظ

ڪيترين نہ اُتم آهن اهي قومون جيڪي دنيا جهان جو علم پنهنجين ٻولين ۾ حاصل ڪن ۽ هنڌائين ٿيون. ياد ٿي اچيم اها ڳالهہ تہ لڳ ڀڳ ڪانڌارجي ٿا وڃن جڏهن جاپان جي هڪ ننڍڙي شهر جي هڪ عاليشان ڪتابن جي دڪان تي "سائينٽيفڪ اميريڪن" کان وٺي "پلي بواءِ" جهڙا سائنسي ۽ ونڊري رسالا جاپاني ۾ ڏٺا هيم. يعني تہ عام جاپاني اهي رسالا پنهنجيءَ ٻوليءَ ۾ پڙهي ٿو. جڏهن تہ اسان وٽ اهڙا رسالا تہ درڪنار ڪا اهڙي انگلش- سنڌي ڊڪشنري بہ ڪانهي جيڪا اڄ جي حالتن ۽ تقاضائن پٽاندڙ شاگردن ۽ عام ماڻهن لاءِ ڪارگر ثابت ٿي سگهي ۽ اسان روزمره جي استعمال ۾ ايندڙ ادبي ۽ سائنسي اصطلاحن جي معنيٰ ۽ مطلب ڏسي سگهون.

ساڳئي وقت، ان حقيقت کان بہ انڪار ڪونهي تہ ڄاڻ وڌائڻ خاص طور تي، سائنسي ڄاڻ وڌائڻ لاءِ انگريزي ۾ مهارت هجڻ ضروري آهي ڇاڪاڻ تہ سائنس جي هر موضوع ۽ شاخ تي سڀ کان پهريائين تازه ترين معلومات انگريزيءَ ۾ ئي اچي ٿي. پر اها بہ حقيقت آهي تہ، دنيا جا اهي ملڪ جتي مادري زبان انگريزي ناهي تہ اتي سائنس ۾ ترقيءَ ڪرڻ جو هڪ اهم سبب پنهنجين مادري ٻولين ۾ ئي سائنسي تعليم ڏيڻ آهي، جو اتي انگريزيءَ کي مادري زبان سان گڏ ٻي اهم زبان ڪري پڙهايو وڃي ٿو. اهوئي ڪارڻ آهي جو جاپاني هجن يا جرمن، روسي هجن يا فرينچ اعليٰ تعليم جي حاصلات ۾ هو پنهنجي مادري زبان سان گڏ انگريزيءَ ۾ بہ پڙ ٿي وڃن ٿا. ان لحاظ کان انگريزي هڪ انٽرنيشنل ٻوليءَ جي حيثيت وٺي وڃي ٿي.

هر قوم جي فرد وٽ هڪ سائنسي، سياسي، سماجي، ثقافتي، ادبي ۽ تعليمي پس منظر/ ڪامن سينس بہ هجي ٿو جنهن هيٺ هو پنهنجي ڄاڻ وڌائيندو، علم پرائيندو ۽ معلومات حاصل ڪندو رهي ٿو. اسريل ملڪن ۾ اهڙا ڪتاب ۽ رسالا ڀانت ڀانت موضوعن تي عام جام ملن ٿا جڏهن تہ، اسان وٽ انهن جي هجڻ بدران اهڙو تصور بہ نہ ٿو ڪري سگهجي، جنهن سبب اسان جي پڙهندڙن جي اهڙي معلومات سطحي ۽ تراڪڙي آهي. ان ۾ عام ماڻهوءَ جو ڏوهہ بہ ڪونهي جو اسان جو ادب ۽ سائنسي مواد اهڙن پهلوئن کان بلڪل ٿوٽ رهيو آهي ۽ نہ ئي ڪڏهن اهڙو ماحول پيدا ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي وئي آهي.

دنيا ۾ ايندڙ سائنسي ۽ ٽيڪنيڪي انقلابن ۽ ڇيجندڙ سائنسي مواد جي حساب سان اسان تمام گهٽو پٺتي آهيون. جنهن جو ان ڳالھ کان وڏيڪ بيو کهڙو ثبوت ٿي سگهي ٿو ته، عام ماڻهن ۾ ڳوَرهارپ، ويم ۽ ويم دوران پيدا ٿيندڙ پيچيدگين بابت تعليم ۽ تربيت ڏيڻ لاءِ 1940ع ۾ ڊاڪٽر علي احمد قاضي هڪ ڪتاب: "مختصر دائپو يا ويم جي واٽ داين لاءِ" ترجمو ڪيو. جيڪو ان زماني ۾ گورنمينٽ پريس ڪراچيءَ ۾ ڇپيو هو، جڏهن ته ان کان پوءِ اهڙو ڪوبہ مستند ڪتاب نہ ڇپيو آهي.

جتي سائنس ۽ ٽيڪنالاجيءَ جي ٻين ڪيترن پهلوئن ۾ وڏو انقلاب آيو آهي اتي ڪتابن جي ڇپائيءَ ۽ لکڻ جي اسٽائيل ۾ بہ سائنسي انقلابي تبديليون آيون آهن. جڏهن سائنس جي اهڙن پيچيده موضوعن تي اهڙا جديد ڪتاب ڏسجن ٿا تہ في الحال حوصلا خطا ٿي وڃن ٿا تہ ڪيئن نہ اهڙا ڏکيا موضوع باتصوير، سولا ۽ سمجهڻ جوڳا ڪري پيش ڪيا وڃن ٿا، جڏهن تہ ڪو زمانو اهڙو بہ هو جڏهن اهڙا مضمون سمجهڻ ۽ سمجهائڻ ڏاڍا ڏکيا هوندا هئا.

هي ڪتاب، "دَ بريسٽ" (The Breast) جو ترجمو آهي، جيڪو 1981ع ۾ هڪ زال- مڙس جيڪي ٻئي انگريز ڊاڪٽر آهن گڏجي لکيو. ان سال جڏهن اهو ڪتاب ڏٺم تہ نہ رڳو وٺيم پر اهو بہ سوچيو هيم تہ سنڌيءَ ۾ ترجمو ڪندس تہ جيئن عام سنڌي ماڻهو جيڪو انگريزيءَ ۾ اهڙو مواد پڙهي نہ ٿو سگهي، اهو بہ اهڙيون بنيادي ڳالهيون سمجهي سگهي. ڇو تہ، هر سال هزارين- لکين اهڙيون زالون ان ڄاڻ رهڻ سبب ارهن جي انيڪ قسمن جي تڪليفن ۽ پيڙائن جو شڪار ٿين ٿيون تہ سندن مڻ مائٽ بہ پريشانين جو شڪار ٿين ٿا، ڇاڪاڻ تہ ڪين اهڙي سائنسي ڄاڻ پنهنجي مادري ٻولي ۾ ملي نہ ٿي سگهي.

هي ڪتاب جيئن تہ يورپي ماحول ۽ يورپي ماڻهن لاءِ لکيو ويو آهي تنهن ڪري منجهس اهڙين ڪيترين ڳالهين جو ذڪر اوس ملندو جيڪي اسان لاءِ انوکيون ٿي سگهن ٿيون تہ ڪيتريون حذف بہ ڪيون ويون آهن. خاص طور تي انهن دوائن جا نالا جيڪي ڪيترن مرضن لاءِ تجويز ڪيل آهن تہ جيئن ڪو ڪويچ ۽ نيم طبيب انهن جو استعمال ڪري نہ سگهي.

انگريزيءَ ۾ استعمال ٿيندڙ ڪيترائي پنهنجا ٿي ويل لفظ/ اصطلاح جهڙوڪ: ڊاڪٽر، اسپتال، نرس ۽ آپريشن وغيره نہ رڳو ساڳيا استعمال ڪيا ويا آهن پر ڪيترائي نوان جهڙوڪ: سيل، ٽشو، لمپ، ٽيومر، سسٽ، بايوپسي ۽ لمپيڪٽامي وغيره بہ ساڳيا استعمال ڪيا ويا آهن تہ جيئن اهي بہ عام ٿي سنڌي ٻوليءَ جو هڪ حصو ٿي سگهن.

"ترجمو هڪ فن آهي. اهو هڪ زبان جي جادوءَ کي ٻيءَ زبان جي طلسم ۾ منتقل ڪرڻ جو هڪ تخليقي عمل آهي" (جبران). ترجمي ڪرڻ ۾ ڪيترو

ڪامياب ويو آهيان اهو فيصلو پڙهندڙ پاڻ ڪندا. جيتوڻيڪ ٻولي سهل ۽ عام استعمال ڪرڻ جي چڱيءَ پر ڪوشش ڪئي اٿم پر تنهن هوندي به ڪي ڪچايون ڦڪايون ضرور رهجي ويون هونديون، جيڪڏهن پڙهندڙن پاران انهن جي نشاندهي ڪئي ويئي ته پڙهندڙن جي مهرباني ٿيندي ۽ اڳتي لاءِ اهي درست ڪري سگهبيون.

ٿورائتو آهيان "سنڌيڪا اڪيڊميءَ" وارن جو، جن هن ڪتاب جي اهميت ۽ افاديت کي محسوس ڪندي ترجمي ڪرڻ لاءِ اُتساهيو ۽ جلد ڇپرايو ته جيئن عام ماڻهن تائين اهڙي ملهائتي جاڻ پهچائي سگهجي.

ساڳئي وقت دعا آهي ته، سنڌيڪا اڪيڊمي ايتري وڏي ويجهي ۽ پاڻيري ٿي سگهي جو نه رڳو ترجمي جو هڪ کاتو قائم ڪري اهڙا ڪتاب ترجمو ڪرائي پر هر مهيني، سائنس جو اهڙو هڪڙو ڪتاب ڇپرائي عام ماڻهن تائين پهچائي سگهي ۽ اها سنڌيڪا ئي آهي جنهن سائنس جي ڪتابن ڇپرائڻ ۾ گوءِ کنئي آهي.

8 -11 -93 **علي مرتضيٰ ڌاريجو**

باب پهريون

سماج ۽ ارهه

اسان مان ڪيترن مردن ۽ عورتن کي ارهن بابت عجيب غريب ويچار ٿين ٿا، شايد ٿي جسم جو اهو ڪو بيو عضوو هجي جنهن لاءِ اسين اهڙا ياوَ ۽ انهن سبب اهڙا جذبا رکندڙ هجون، شايد ته سواءِ مرد جي آلت جي، پر اها به انساني جوڙجڪ ۽ بناوت جي لحاظ کان سندس جسم جو هڪڙو ڊگهو عضوو آهي ۽ ارهن جيان ايترو گهڻو ظاهر ظهور جنسي سمبال/ نشاني به ناهي، سواءِ انهن حالتن جي جڏهن اها ڊگهي نه هجي.

اڄ جي سماج ۾ جڏهن عورتون عام طور تي پنهنجا وار ننڍا رکن ٿيون، پينٽ شرٽون پائين ٿيون ۽ مردن سان زندگيءَ جي تقريباً هر کيتر ۾ چٽاڀيٽي به ڪنديون رهن ٿيون ته اهڙين حالتن ۾ اهي رڳو عورتن جا ارهه ئي وڃي رهيا آهن، جن جي ظاهر ٿيڻ سان ڪنهن نر ۽ ناريءَ جي جنس ۾ فرق محسوس ڪري سگهجي ٿو، جنهن جو ظاهراً، سمجه ۾ ايندڙ سبب اهوئي آهي ته، هڪ اهڙي سوسائٽي مردن جي اثر هيٺ آهي سا مٿين سببن ڪري، عورتن جي ارهن تي حد کان وڌيڪ زور ڏيندي رهي ٿي.

حياتياتي لاڳاپو

هونئن ته ساهوارن جا ڪيترائي قسم آهن پر هڪ انسان هجڻ جي لحاظ کان سندس ارهن جي واڌ ۽ اوسر (ٻين جانورن جي ڀيٽ ۾ سندس هڏڪاٺ جي حساب سان ارهن جي سائيز پڻ گهڻي وڏي آهي) گهڻي اڳ ۾ ٿئي ٿي. جڏهن ته ٻين ڪيترن ئي ٿڻائتن جانورن (mammals) ۾ سندن ٿڻن جي اوسر رڳو تڏهن ٿئي ٿي جڏهن سندن ٻچن کي ٿڃ جو وقت اچي ٿو. جڏهن ته انسانذات ۾، سندن ارهه ٻچن ڄڻڻ جي عمر کان به گهڻا سال اڳ، مڪمل طور تي وڏي واڌ ڪائي مڪمل ٿي وڃن ٿا. ايئن سڀني انسانن ۾ ٿئي ٿو: پوءِ چاهي اهو اوائلي دور جو شڪاري انسان رهيو هجي يا اڄ جي زماني جو، ڳوٺاڻن علائقن ۾ رهندڙ ڪو روايتي انسان. انهن ۾ سڀ کان اهم ارهه جو يقيني ڪارج، مردن ۾ خاص طور تي موهه پيدا ڪرڻ آهي (ايئن مٿين درجي جي ٻين ٿڻائتن جانورن ۾ به آهي) جنهن سبب هو ان لائق رهي ٿو ته ڪنهن وقت به جماع ڪري سگهي. جانورن جي دنيا ۾

هيا ڪيترائي گهڻا اهڙا جانور آهن جن ۾ سندن جنسي عملن/ فعلن جو مدار انهن وقتن تي هوندو آهي، جڏهن سندن ماديون ٻچا ڄڻڻ لائق ٿين ٿيون ۽ رڳو تڏهن جڏهن اهڙي ڪا مادي وهڙبي آهي، جڏهن ته ٻئي پاسي ڪان انسان بالغ ٿيڻ ڪان سڌو ئي پوءِ سنيوڳ/ جماع جي چِڪ محسوس ڪرڻ شروع ڪري ٿو ۽ ايئن تيسيتائين محسوس ڪندو رهي ٿو جيسيتائين هن دنيا ۾ وجود رکي ٿو، سواءِ انهن حالتن جي جڏهن هو جسماني يا ذهني روڳ جو شڪار هجي. هڪ ڏينهن ۾ هو ڪيترا ڀيرا جماع ڪري سگهندو آهي، جڏهن ته جانورن جي ٻين قسمن ۾ اهي سال ۾ رڳو ڪجھ ڀيرا لڳ ڪري سگهندا آهن ۽ اهو به ڪنهن خاص مند ۾.

انهن سڀني ڳالهين جي بيان ڪرڻ جو مقصد هي آهي ته، سنيوڳ جو مقصد انسانن ۾ هڪ الڳ حيثيت به رکي ٿو يعني ته اهو لست حاصل ڪرڻ جو ذريعو به آهي جيڪو هرويرو پيدائش سان لاڳاپيل ناهي.

هن ڌرتيءَ جي گولي تي انسانذات، اٽڪل ڳذريل 5 ملين سالن ڪان وٺي وجود رکي ٿي. جڏهن ته اڄ ڪان پنج هزار سال اڳ جو انسان هڪ شڪاريءَ جي حيثيت سان سڃاتو ويندو هو، جيڪو باندرن جيان ويشنو ڪاڌو ڪائيندو هيو. انهن مڙني تاريخي باقيات ۽ انهن شڪاري قبيلن مان جيڪي هن دنيا جي ڪن حصن ۾ آباد آهن، ظاهر ٿئي ٿو ته انهن سڀني انسانن ڪان، اسان جي دور جي انسانن جون پيدائشي/ جنم ڏيڻ جون (reproductive) زندگيون گهڻيون نراليون آهن. اڄ جي دور ۾ جن شڪاري انسانن جو بهترين طرح سان ابياس ڪيو ويو آهي اهي شايد ته، بوسٽوانا ۽ نئميبيا جا ڪُنگ (Kung) قبيلا آهن، جن جي زندگيءَ جا طور طريقا اڄ به ايئن گذري رهيا آهن جيئن پانيو وڃي ٿو ته، اڄ ڪان لکين سال اڳ اسان جا ابا ڏاڏا گذاريندا هوندا. انهن عورتن کي حيض (menstruation)، اڄ جي يورپي عورتن جي پيٽ ۾ دير سان شروع ٿئي ٿو (اٽڪل سترهين- ارڙهين سال) ۽ هو گهڻو سوير سنڍ (menopause) ٿي وڃن ٿيون (اٽڪل 38 سال) انهن عورتن جي جنم ڏيڻ جي جملي زندگي اٽڪل 20 سال رهي ٿي جڏهن ته اسان جي 36 آهي (تيرنهن سالن جي عمر ڪان وٺي پنجيتاليهن تائين). ان ڪان سواءِ، هو پنهنجن ٻارن کي ٻنا ڪنهن ناغي جي ٿڻ تي پاليندڙيون رهنديون هيون، جنمي زندگيءَ دوران ڪين گهڻي قدر آنڊڻ (ovulation. آنيءَ جو نسرڻ) وارو عمل به ٿي نه سگهندو هو. تنهنڪري ڪين ورلي ته سالن تائين حيض به نه ايندو هو. اهي عورتون جيڪي ان طرح سان زندگي گذارين ٿيون ته (جيئن سچ پچ نه سڄي انسانذات، اڄ ڪان پنج هزار سال اڳ تائين گذاريندي آئي ۽ پوءِ هنن آباديون ناهي رهڻ شروع ڪيو، جنهن جو بنياد زراعت ۽ ڪاڌي جي رسد تي ٻڌل هيو) انهي وڃه (fertile) رهن ٿيون، ڪجھ دفعا حيض ۾ گذارين ٿيون، جڏهن ڪين پهريون ٻار ٿئي ٿو ته ان کي ڪيترن سالن تائين ڌڪ ڏينديون رهن ٿيون ۽ پوءِ جڏهن ٿڻ تي

پالنا ڪرائڻ بند ڪن ٿيون تہ وري پيٽ سان ٿين ٿيون ۽ سندن جنم ڏيڻ جي زندگي ايئن گذرندي رهي ٿي. اهڙين عورتن کي هر مهيني حيض نہ ايندو هو، جيڪا سندن لاءِ غيرمعمولي ڳالهہ هوندي هئي، انهن کي شايد تہ ڇهہ يا ست بار هوندا هيا، جن مان ڪي ويمر وقت تہ ڪي پهرين سال ئي مري ويندا هيا. ايئن سندن آڪهہ ٽن يا چئن ٻارن تائين هڏل هوندي هئي.

ان مان ٿلهي ليکي اهوئي ظاهر ٿئي ٿو تہ، شڪاري عورتون پنهنجي جنمي زندگي دوران يا تہ ڳُوِهاريون رهنديون هيون يا ٿڻن تي پالنا ڪرائينديون رهنديون هيون. جنهن جو هڻي پاسي کان اهو بہ مطلب ڪڍي سگهجي ٿو تہ، اڄ جي ماڊرن عورت جي پيٽ ۾ جنهن کي ڪل حياتيءَ ۾ 400 کان 450 ڀيرن تائين يعني ٽيهن سالن تائين ماهواري ايندي رهي ٿي تہ هو پنهنجي سڄي زندگي دوران ايئن 20 کان 30 ڀيرن تائين اهڙين حالتن مان گذرنديون هيون.

اڄ کان رڳو پنج هزار سال اڳ تائين اهو سلسلو ايئن هلندو رهيو جيڪو انساني اوسر جي حوالي سان اک ڇنڀ جو عرصو آهي حياتياتي لحاظ کان اسان اڃان تائين انهن شڪارين جا ويجها مائٽ آهيون بنسبت ڪنهن ٻئي جي. البت گذريل ٻن سو سالن جي صنعتي سماج جي پيدا ٿيڻ سبب اسان پنهنجي زندگيءَ جا طور طريقا ڊرامائي انداز ۾ مٽائي ڇڏيا آهيون جنهن ڪري اڄ جي عورت حيض واري عمر کي سوير پهچي وڃي ٿي ۽ پوءِ هر مهيني لاڳيتو ڪيس ماهواري ايندي رهي ٿي جنهن سان گڏوگڏ سندس جسم ۾ سوين ڀيرا هارمونن (hormones) جي اٿل پٿل بہ ٿيندي رهي ٿي ۽ اهو سلسلو تيسيتائين هلندو رهي ٿو (اٽڪل 50 سالن جي عمر تائين) جيسيتائين سنيڄڻ شروع نٿي ڪري. هوندئن تہ اهڙيون ڪيتريون تبديليون گذريل ڪيترن هزارن سالن کان ايندڙيون رهيون آهن جڏهن تہ، اسان جي زندگيءَ جي طور طريقن ۽ معيار ۾ جيڪي ڦيريون گهيريون تمام تازيون آيون آهن، انهن ڪيترين ڳالهين/ عملن کي تيز تر ڪري ڇڏيو آهي.

انهن ڳالهين جي بہ اڃان تائين پوري پروڙ پئجي ناهي سگهي نہ آخر انهن ڳالهين جو اڄ جي جديد عورت تي ڪيترو اثر پيو آهي، پر اسان کي ايتري ڄاڻ ضرور آهي تہ عورت جو جسم اهڙين غيرمعمولي نمونن سان نڀڪڻ لاءِ خلقيو نہ ويو هو. اسان نارين جي پيدائشي سرشتن جي اوسر جنهن طرح سان ٿيل آهي تن کي اڄ جي زندگيءَ جا طور طريقا بلڪل ٻئي طرح سان هلائڻ لاءِ مجبور ڪري رهيا آهن.

”پر“ توهان اهو چوندؤ تہ، اهڙن سيني شڪار تي گذران ڪندڙن کي لازمي طور تي هر ٽئين چوٿين سالن ٻار ٿيندو هو/ هوندو ۽ وچواري عرصي دوران ڪِپ نہ پوڻ جو ڪارڻ، ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ رهيو هوندو. جڏهن تہ مان نٿي چاهيان تہ، مون کي هر ٽئين سال ٻار ٿئي، تنهنڪري انهن سيني ڳالهين جو مون سان ڪهڙو تعلق ٿي سگهي ٿو؟ اهو توهان جو صحيح سوال آهي. انساني پيدائشي سرشتي ۾

ايتري گنجائش آهي تہ اهو تمام گهڻي ضايع ٿين جهڙي حالت کي بہ منهن ڏئي سگهي ۽ اهوئي سبب آهي جو انساني ماديءَ ۾، ٻئي ڪنهن بہ جانور جي پيٽ ۾ وڌ ۾ وڌ حد تائين ٻچڻ ضايع ڪرڻ (ڇڪيءَ اچڻ) جي گنجائش موجود آهي ۽ هوءَ ويم وقت ۽ ويم کان سنت ئي پوءِ ڪيترا ڀار ضايع ڪري ٿي، خاص طور تي طبي هٿ چراند کان سواءِ. ماضيءَ جي شڪاري دور ۾ جنم ڏين جا طور طريقا ۽ ٿين دنيا جا ماڻهو اڄ ان سبب اهڙي زيان جو هرجاڻو ادا ڪري رهيا آهن. اڄ يورپ ۾ جينوٽيڪ ڀارن جي اڪثريت زنده رهي ٿي، پوءِ پلي، تہ اتي جون عورتون شڪاري عورتن جيان ڪجھ وقت ڳوڙهاريون رهن يا ٿڻن تي پالنا ڪرائينديون هجن پر تنهن هوندي بہ نتيجتاً اهڙا ڪٽنب جنم وٺندا جيڪي وڏا هوندا، جن کي اڄ جو سماج تسليم نہ ڪندو.

پر انهن سيني ڳالهين جي هڪ اهڙي ڪتاب ۾ ذڪر ڪرڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي، جيڪو رڳو ارهن تي هجي؟ ان جو سنئون سڌو جواب هي آهي تہ، ارهہ عورتن جي پيدائشي سرشتي جا اهڃ انگ آهن جيڪي سندس انهيءَ هارموني سرشتي سان پڻ لاڳاپيل ۽ واڳيل آهن جيڪو سندس انزال ٿين (orgasm)، ٻار جي پيدائش دوران، ٿڻن تي پالنا ۽ ماهوارين دوران عمل ۾ اچي ٿو. ٻين لفظن ۾ تہ، سندس جنم ڏيڻ جي سڄي زندگيءَ دوران. اڳتي هلي اسان اهو بہ ڏسنداسين تہ، اهي هڙئي ڳالهيون عورتن جي حياتياتي ڪمن ڪارين سان ڪيئن نہ گهري طرح سان لاڳاپيل آهن.

هاڻ ان ڳالهہ ۾ بہ شڪ ناهي رهيو تہ، گذريل سو سالن کان وٺي ارهہ جي ڪينسر (عورتن لاءِ ڪينسر جو هڪ وڏ ۾ وڏ قاتل قسم) وڏ ۾ وڏ عام ٿي پيئي آهي. جڏهن تہ ارهن جون اَڪينسريائي/ اروڳي (non cancerous benign) حالتون تہ تهائنئين وڌي ويون آهن. هڪ اندازي موجب تہ، يورپ ۾ هر چوڏهن عورتن مان هڪ کي ارهہ جي ڪينسر ٿي پوندي ۽ چئن مان هڪ کي ارهہ جي ڪنهن نہ ڪنهن قسم جي روڳ يا تڪليف جي شڪار ٿيڻو پوندو.

ائين ڇو ٿين گهرجي؟ عورتن جا ارهہ بيمارين ٻڙين جو ايترو سولائيءَ سان شڪار ڇو ٿا ٿي پون؟ شايد تہ، انهن جو جواب اهي غير رواجي طور طريقا آهن جن رستي اسين ارهن سان اهڙو ورتاءُ ڪريون ٿا، جيڪي اوسر جي لحاظ کان بلڪل غيرفطري آهن، جنهن سبب اسان جي جسمن کي اهڙو موقعو ملي ئي ناهي سگهيو تہ اهي، اهڙين ڳالهين سان پاڻ- نڀڪائي هيرائي سگهن. مثال طور، سڄي دنيا ۾ اڄان تائين ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ ئي رڳو هڪڙو اهڙو وڏ ۾ وڏ مؤثر طريقو رهندو آيو آهي، جنهن جي اختيار ڪرڻ سان ڪُپ نٿو پوي يعني تہ اهو ڪُپ روڪ (contraception) جو بہ هڪ طريقو آهي. جڏهن تہ نام نهاد سڌريل يورپي دنيا جي ڪن عورتن، ان ڳالهہ کي اڄان تائين تسليم ناهي ڪيو. معمولي طرح سان ٿڻن

تي پالنا ڪرائڻ يا بلڪل ڍڪ نہ ذيڻ سان اسين نہ رڳو ارهن کي سندن مکيہ ڪارجن مان، ان ڪارج کان محروم رکون ٿا پر ان سبب اسان کي هڪ ڳري قيمت بہ ڀرڻي پوي ٿي جيڪا ارهن جي ڪيترن روڳن جي صورت ۾ نروار ٿئي ٿي ۽ ايئن رڳو ارهہ ناهن جن کي لوڙڻو پوي ٿو پر ان سبب ڳيرڻ جي استر جي ڪينسر (endometrial cancer) بہ ٿي پوي ٿي جيڪا واضح طرح سان، ارهہ جي ڪينسر سان لاڳاپيل آهي، تنهنڪري ان چوڻ ۾ ڪوبہ وڌاءُ ڪونهي تہ، يورپ جي عورت جيڪا سڄيءَ زندگيءَ ۾ رڳو 450 ڀيرا ماهواريءَ مان گذري ٿي سا پنهنجي ڳيرڻ سان بہ آزار ڪري رهي آهي. چاڪاڻ تہ، هر مهيني جڏهن هوءَ آنجڻ مان گذري ٿي تہ ايئن سندس سڄو سرير بہ حمل لاءِ تيار ٿئي ٿو، جنهن سبب سندس ارهہ، ڳيرڻ (uterus) ۽ آنيدانيون (ovaries) بہ ڳُوڙهين فزيالاجيڪل (physiological) ۽ اناٽاميڪل (anatomical) تبديلين مان گذرن ٿيون.

اهڙين ڪيترن تبديلين دوران نہ رڳو نوان سيل (cells) جنم وٺن ٿا پر سيلن جي رائبونيوڪليئڪ تيزاب (RNA) ۾ بہ تحرڪ پيدا ٿئي ٿو جنهن سبب اهي بہ حد کان وڌيڪ واڌ ڪرڻ شروع ڪن ٿا، جيڪا ڪينسريائي غيررواجي واڌ کان رڳو هڪ لحاظ کان مختلف هوندي آهي. اهو سڄو مانداڻ اهڙيءَ طرح سان سٿيل آهي جو هر مهيني آني جي ٻوڪجڻ (fertilize) لاءِ تيار هوندو آهي. جڏهن تہ اڄ اسان جي ماڊرن دور ۾ آنا، 450 ماهوارين/ سائيڪلن مان رڳو هڪ يا ٻہ ڀيرا ٻوڪجي سگهندا آهن (شڪاري عورتن جي پيٽ ۾ سندن 30 سائيڪلن دوران ايئن ست يا اٺ ڀيرا ٿيندو هو) جڏهن تہ حياتياتي لحاظ کان اهڙيون باقي ماهواريون/ سائيڪلون رائگان ٿي وڃن ٿيون، جيڪو هڪ سانحي کان گهٽ ناهي جو سال بہ سال پيدا ٿيندڙ اهڙيون تبديليون ايئن ضايع ٿيڻ لاءِ وجود ۾ نٿيون اچن. شايد تہ، اهوئي هڪ سبب آهي جو اڄ جي ماڊرن عورت کي پيدائشي سرشتي جي مختلف عضون جون اڪيچار بيماريون ٿي پون ٿيون. ارهہ ۽ ڳيرڻ جي استر جي ڪينسر خطري جي حد تائين عام ٿي پيون آهن ۽ انگلئنڊ ۾ تہ هر پنجن عورتن مان هڪ کي آخرڪار پنهنجي ڳيرڻ ڪيرائڻي پوي ٿي تہ ڇا اها بہ هڪ عام رواجي ۽ پسنديدہ ڳالہ سمجهي سگهجي ٿي؟ صرف ڪن ٻارن کي ٿڃن تي تاتيو وڃي ٿو تہ اهو بہ رڳو ڪجهہ عرصي لاءِ ۽ ايئن انهي کي ڍڪ تي پالڻ جي حق کان محروم رکيو وڃي ٿو تہ ڇا اهو صحيح آهي؟

انهن ڳالهين مان اهوئي ظاهر ٿي رهيو آهي تہ اڄ جي ماڊرن دور ۾ اسان انهن مسئلن کي گهٽائڻ بدران وڌائي قائم- دائم رکي رهيا آهيون. ان لاءِ ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا تہ جيئن ٻيو نہ تہ، اهي ڪنهن حد تائين گهٽائي سگهجن؟

ان لاءِ اسان اڄ تمام ٿورو ڪجهہ ڪري سگهون ٿا تہ جيئن ڇوڪرين کي حيض دير سان اچي. اهو بہ مشاهدو ڪيو ويو آهي تہ اها ڀرين عمر جڏهن

ڪنهن ڇوڪريءَ کي پهريون پيرو حيض اچي ٿو ته اها ڳالھ ڪميونٽيءَ/ وسنديءَ جي غذائي معيارن سان واسطو رکندڙ آهي ۽ شايد ته، اسين پنهنجن ٻارڙن کي گهٽي غذا مهيا نه ڪرڻ سان سندن ساماڻڻ واري عمر ۾ دير وجهي سگهون ٿا، ٻيو نه ته ايئن گهٽ ۾ گهٽ ڪجھ سالن تائين ته ڪري سگهجي ٿو.

هڪ دفعو جڏهن ڪنهن ڇوڪريءَ کي حيض اچڻ شروع ٿي وڃي ٿو ته پوءِ آدرشي ڳالھ اهائي سمجهي ويندي آهي ته هوءَ ڪجھ سالن اندر ٻار پيدا ڪرڻ شروع ڪري. جيئن اسين اڳتي هلي ڏسنداسين ته، ارھ جي ڪينسر کان بچڻ جو سڀ کان وڌيڪ ثابت ٿيل طريقو اهوئي آهي ته پهريون ٻار نوجوانيءَ ۾ (ويهن سالن جي ڄمار کان اڳ) ٿئي گهرجي ڇاڪاڻ ته عورتن جو پيدائشي سرشتو ان لحاظ کان خلقيو نه ويو هو ته، اهو پهرين ٻار پيدا ڪرڻ کان ڏهاڪو سال يا ان کان به وڌيڪ عرصو اڳ تائين هرويرو ڪم ڪندو رهي، پر جيڪڏهن اسين ان ڳالھ تي زور به ڏيندا رهون ته اسان پنهنجي لاءِ مسئلا پيدا ڪرڻ شروع ڪنداسين. ان لاءِ ضروري آهي ته، سڀ کان پهرين اسان پنهنجي معاشري ۾ هڪ مڪمل تبديلي آڻيون جيڪا ترت آڻڻ بلڪل ناممڪن آهي. ان بجاءِ اهو ممڪن آهي ته، دواسازِ ڪمپنيون اهڙا هٿرادون هارمون تيار ڪن جيڪي انهن هارمونن جهڙا هجن جيڪي سدائين حامله يا ڍڪ تي پاليندڙ عورتن جا پٽيوٽري (pituitary) غدود پيدا ڪن ٿا. اهڙيون ڪوجنائون هلي رهيو آهن ته جيئن اهڙا مادا الڳ ڪري پيدا ڪري سگهجن. اهڙن هارمونن جي وجود ۾ اچڻ کان پوءِ ڇوڪرين لاءِ اهو ممڪن ٿي پوندو ته هو پنهنجن هارمونن جي ليول اهڙي رکي سگهن جو ان سبب ڪين آنجڻ وارو عمل ٿي نه سگهي. ڪيتريون عورتون اهو به چونديون ته، جڏهن ٻچ روڪ گورين جي استعمال ڪرڻ سان آنجڻ وارو عمل ٿي نٿو سگهي ته اهي ان ڪم لاءِ ڇو نٽيون استعمال ڪري سگهجن. خاص طور تي ان لحاظ کان ته، اهي عورتون جيڪي پل/ ٻچ روڪ گوريون استعمال ڪندڙ آهن تن کي ٻين عورتن جي پيٽ ۾ اَڪينسريائي روڳ گهٽ پيدا ٿي سگهندا آهن. ان جو جواب هي آهي ته علاج جي لحاظ کان اها گوري ايئن آهي جيئن غليل بجاءِ بندوق جو استعمال ڪرڻ، جنهن جا ڪيترائي ان گهربل ميٽابولڪ (metabolic) اثر پيدا ٿي پون ٿا جنهن سبب، ڪا عورت اها گوري ويھ سال يا ان کان وڌيڪ عرصي تائين استعمال ڪري نٿي سگهي. ڇاڪاڻ ته، تازين ڪوجنائن کان پوءِ ماهرن اهو به چوڻ شروع ڪيو آهي ته، عورتن کي اهڙيون گوريون ڊگهي عرصي تائين استعمال ڪرڻ نه گهرجن، ان بجاءِ هڪ اهڙي خاص قسم جي هارموني گوري ٺاهڻ ۽ استعمال ڪرڻ جي ضرورت آهي جنهن جي استعمال ڪرڻ سان آنجڻ وارو عمل نه ٿي سگهي ۽ ان جا عورتن جي جسم تي اگرا اثر به پيدا ٿيندڙ نه هجن. جيڪڏهن منجهس ايئن آنجڻ وارو عمل پيدا نه ٿئي ته پوءِ هوءَ حياتياتي لحاظ کان ڪُنگ ۽ ان

جي ابن ڏاڏن جي عورتن جيان ورتاءُ ڪندي ۾ پوءِ يقيناً ڪيس ارھ ۾ پيدائشي سرشتي جا روڳ گهٽ ۾ گهٽ پيدا ٿيندا. آنجڻ واري عمل جو پيدا نہ ٿيڻ، انهيءَ ڳالھ جو مڪمل جواب تہ ڪونهي، پر تنهن هوندي بہ اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ ڳوڙهارپ ۾ ٿڃن تي پالڻ دوران پيدا ٿيندڙ هارمون، بچاءُ ڏيندڙ ثابت ٿي سگهن.

هڪ دفعو جڏهن ڪا عورت ٻار ڄڻڻ شروع ڪري ٿي تہ سندس سڄو پيدائشي سرشتو بہ ان جي اثر هيٺ رهي ٿو. پوءِ پلي تہ ايئن رڳو چند سالن لاءِ ٿئي يا ٻارڙي کي تيسيتائين لاڳيتو ڌڪ تي تاتيو ويندو هجي، جيسيتائين ٻار ڌڪ تي پلجڻ چاهيندو هجي. غذائي لحاظ کان يورپي ماحول ۾ اهو بہ عام طور تي غيرضروري سمجهيو ويندو آهي تہ ڪنهن ٻار کي ائين مهينن کان مٿي ڌڪ ڏجي. جڏهن تہ عورتن جي نظرئي موجب اهو ضروري ٿو سمجهيو وڃي تہ ٻار کي وِر وِر ڌڪ ڏبو رهجي پوءِ چاهي اهڙو ٻارڙو پنهنجيون غذائي ضرورتون انهن ڪاڌن مان بہ ڇو نہ پوريون ڪندو هجي جيڪي کيس وڏڙن جو ڪاڌو ڏيئي پوريون ڪرايون وڃن ٿيون. چاڪاڻ تہ، جڏهن ٻنڊي (nipple) وِر وِر متحرڪ ٿيندي رهي ٿي تہ ان سبب ماءُ جا هارمون ان ليول تي رهن ٿا جو ان سبب آنجڻ وارو عمل ٿي نٿو سگهي. ايئن ٿيڻ سان نہ رڳو عورت قدرتي طور تي ڳپ پوڻ کان بچندي رهي ٿي پر کيس انهن ماهوار تبديلين ٿيڻ کان بہ بچاءُ ملندو رهي ٿو، جن جو اسين اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون جيڪي سال بہ سال ورجائبيون رهن ٿيون ۾ سندس لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهن ٿيون.

ايئن عورت کي ٻار ٿيڻ کان پوءِ هڪ يا ٻن سالن تائين آنجڻ وارو عمل ٿي نہ سگهندو تہ، نون مهينن جي حامله هجڻ واري عرصي سان گڏوگڏ کيس ٻن سالن يا ان کان بہ وڌيڪ عرصي تائين، هر هڪ ٻار کان پوءِ اهڙو موقعو ملي سگهندو تہ هوءَ حياتياتي لحاظ کان عام رواجي طرح سان ورتاءُ ڪري سگهي. ايئن جيڪڏهن هر هڪ عورت کي رڳو ٻہ ٻار بہ هجن تہ، ان سان کيس ڇئن سالن تائين اهڙو بچاءُ ملي سگهندو ۾ ممڪن هوندو آهي تہ وڌيڪ ٻار ڄڻڻ سان حياتياتي لحاظ کان ان جا فائدا وڌيڪ وڌي وڃن بشرطيڪ، انهن کي ڌڪ تي تاتيو وڃي ۾ اهو بہ ٻگهي عرصي تائين.

هڪ تاريخي جائزو:

ارھ، انسانذات لاءِ سدائين موهيندڙ رهيا آهن چاڪاڻ تہ اهي انسان جي واڌاري ۾ نسل جي بقا لاءِ اهميت وارا تہ ساڳئي وقت آرٽسٽن ۾ بت تراشن لاءِ بہ پئلئيوليٿڪ (Palaeolithic، پٿر جو اهو دور جڏهن پٿر جا اڻ گهڙيل اوزار استعمال ڪيا ويندا هيا) ڄڳ کان وٺي اتساھ پيدا ڪندڙ رهيا آهن.

تلمود ڪتاب جي تاليف ڪندڙن قديم يهودين جو ويساھ هيو تہ، خوشحال گهراڻن جي ڇوڪرين جي ساڄي پاسي جا ارھ، کاٻي پاسي جي ارهن کان

وڏيڪ جلدي نسري نروار ٿين ٿا. جنهن جو سبب اهو ڏنو ويندو هو ته، ڇاڪاڻ ته هو جيڪا شال اوڍين ٿيون اها رڳو سندن ساڄي پاسي کي ڍڪيل رکي ٿي ۽ ان سبب سندن ساڄو پاسو وڌيڪ گرم رهي ٿو تنهنڪري اها سندن ساڄي پاسي جي اوسر ۽ واڌ لاءِ موافق ثابت ٿئي ٿي. جڏهن ته غريب گهراڻن جي ڇوڪرين ۾ وري سندن ڪاٺو ارهه جلد واڌ ڪائي ٿو ڇاڪاڻ ته هو پاڻيءَ جا ڏول ڪاٺي هٿ سان ڍوئين ٿيون ۽ پنهنجن پائرن ۽ ڀينرن کي ڪاٺي ٻانهن تي کڻن ٿيون.

تاريخ اهڙين ڳالهين سان به ڀري پيئي آهي ته، انسان مختلف دورن ۾ ارهه جي ڊول کي پنهنجي مرضي مطابق بڻائڻ جون ڪيتريون ڪوششون پئي ڪيون آهن. مثال طور، ناميارن انٿراپالاجسٽن (anthropologists)، انسانذات جي اصل نسل، ترقيءَ، ريتن رسمن ۽ عقيدن جا اڀياس ڪندڙ) جهڙوڪ: پلاس ۽ بارٽيلس هڪ رپورٽ ۾ ٻڌايو ته، ڏکڻ آفريڪا جا اهي ماتهو جيڪي واهڻن ۾ رهن ٿا، اهي ارهن جي واڌ ڏانهن وڌ ۾ وڌ ڌيان ڏيندا هيا. سندن ڌيئر جڏهن اٺن سالن جي عمر کي رسنديون هيون ته سندن مائر انهن جي ٻٻين کي ملمن سان مهٽڻ شروع ڪنديون هيون جيڪي گريس ۽ ڪن ٻوٽن جي پاڙن مان تيار ڪيون وينديون هيون ۽ پوءِ سندن ارهن جي ٻڙي (areola)، ٻنديءَ ۽ اهڙن ٻين حساس هنڌن کي مضبوطيءَ سان جهلي ايترو ته زور سان مهٽينديون ۽ مليندون هيون جو ايئن لڳندو هو ته جڻ اهي سندن ارهن کي پٽي وجهنديون. اڳتي هلي ٻنديءَ کي ڇڪي، ٻوهي ٻڳهو ڪري ڌاڳن سان ٻڌي ڇڏينديون هيون. نيوگني ملڪ جي ڪيترن هنڌن تي سامائجندڙ ڇوڪرين جي ارهن جو غيرمعمولي طور تي ۽ وهمي طريقن سان علاج ڪيو ويندو هو، جنهن ۾ وچن ۽ ماڪوڙين ڪان ڏنگائي سندن ڇاتين کي سجايو به ويندو هو.

ڪيترن آفريڪي قبيلن ۾ اها به هڪ رسم آهي ته هو، ارهن جي مٿاهين حصي تي هڪ پٽي ايتري ته سختيءَ سان ڇڪي ٻڌندا آهن جو سندن ارهه لڙڪي ڪري پوندا آهن. جنهن سبب انهن جي واڌ متاثر ٿي پوندي آهي. اها ڄاڻ پڪي نه سگهي آهي ته ايئن ڇو ٿو ڪيو وڃي، جڏهن ته ڪجهه سالن اندر اهڙا ماسدار، سڊول، مضبوط ۽ ڦوڪيل ارهه پلپل ٿي لڙڪي ڪري پوندا آهن.

دنيا جي ڪيترن حصن ۾ اهڙيون به رسمون موجود آهن، جن هيٺ ارهن کي تراڪڙو ۽ ٻڳهو ڪيو ويندو آهي جيڪا سندن لاءِ هڪ عام رسم آهي.

16 ۽ 17 صديءَ ۾ يورپ ۾، اسپيني عورتن ۾ هڪ عجيب رسم موجود هئي جنهن ۾ هو سامائجندڙ ڇوڪرين جا ارهه، شيهي جي پڙچن سان ڍڪي ڇڏينديون هيون، جنهن سبب سندن سينو ٻاهر نڪرڻ بجاءِ لڪيل (concave) ٿي پوندو هو ڇاڪاڻ ته، ان زماني ۾ حد کان وڌيڪ سنهڙائپ کي خوبصورتي ڀانيو ويندو هو. ان وقت جي اوچي گهراڻي جي هڪ مشهور ڪائونٽيس ٻي آلنوا

فخر سان پڌائيندي هئي ته سندس اره ايترا ته سنها ۽ تراڪڙا آهن جهڙوڪ ڪو پنو ٿي سگهي ٿو. تاريخ ۾ ڪجهه وقت تائين ڪيترن يورپي ملڪن ۾ اهو به رواج هيو ته اتي ڇوڪرين کي ايترا ته سوڙها ڪپڙا پائڻ لاءِ مجبور ڪيو ويندو هو جو ان سبب سندن اره تراڪڙا ٿي پوندا هيا، جنهن سبب منجهن غدودي ڊول باقي نه رهندو هو ۽ اهي پنهنجن ٻارن کي ٿاڃ به نه سگهنديون هيون، تنهنڪري ڪيترائي ٻار رڳو ان ڪري موت جي شڪار ٿي ويندا هيا جيسيتائين ڪ ڪين ڏيک ڏيڻ بدران هنئي ڪنهن طرح سان ڪير نه پياريو وڃي.

سڄيءَ دنيا ۾ صدين کان وٺي ارهن کي مختلف طريقن سان سينگاريو به پئي ويو آهي، انهن جي پوڄا ڪئي وئي آهي ته ڪين چچريو ۽ بگاڙيو به ويو آهي. اڄ به آفريڪا ۾ ڪي اهڙا قبيلا آهن جيڪي پنهنجن ارهن کي چٽي سينگارين ٿا. جڏهن ته، ڪنهن دور ۾ اها رسم اڄ جي ڀيٽ ۾ گهڻي عام هئي. مختلف دورن ۾ ڪيترن هنڌن تي، ارهن جي هنڊيءَ کي چٽي چپياٽي ان جي شڪل کي بگاڙيو ويندو هو ته جيئن اهي ڌارائڻ جي قابل رهي نه سگهن ۽ ان قسم جون هيون به ڪيتريون جاهلانه قسم جون رسمون اڄ کان ڪجهه سو سال اڳ يورپ جي ڪيترن ڳوٺن ۾ عام هيون، جڏهن ته اڄ به يورپي سماج ۾ اهڙا رواج موجود آهن جنهن ۾ هنڊيءَ ۾ تنگ ڪري ان ۾ چِلا ۽ اهڙا هيا ڳهه ڳنا وڏا يا چاڙهيا ويندا آهن.

ماضيءَ ۾ ڪي اهڙا به مذهبي جنوني موجود هيا جيڪي پادرياڻن ۽ پادرياڻيون ٿيندڙ ڇوڪرين (nuns/ novies) جي ارهن کي هميشه لاءِ ختم ڪري ڇڏيندا هيا ته جيئن اهي فرشتا ٿي پون يعني ته اهي نه نر هجن ۽ نه ناريون. ان لحاظ کان اميزان دريا واري علائقي جون عورتون به اهڙن قصن ڪهاڻين جو هڪ حصو رهيون آهن، جو هو ٻالڪپڻ ۾ پنهنجو ساڄو اره ڪٽرائي ڇڏينديون هيون ته جيئن شڪار ڪرڻ وقت هو اثرائتي طرح سان تير ڪشي سگهن. ان لاءِ پتل جي هڪ پليٽ کي تپائي زور سان ڳاڙهو ڪري ساڄي اره مٿان گهڻي زور سان چاڙهيو ويندو هو ته اره جو سڄو ماس ۽ مشڪون بلڪل تباه ٿي وينديون هيون، ايتري قدر جو اهي وري ڪڏهن به واڌ ڪائي نه سگهنديون هيون.

19 صديءَ جي آخر تائين به ايئن اسڪاپٽسي (Skoptsi) ماڻهو خاص طور تي رشين اصل نسل جا، جنسي عضون کي بگاڙي ناس ڪري ڇڏيندا هيا، هو نه رڳو جنسي عضوا بگاڙي ڇڏيندا هيا پر نون ڏهن سالن جي ڇوڪرين جون هنڊيون به ميڇي ڇڏيندا هيا. ان کان سواءِ الاهي بندگيءَ لاءِ نذراني طور ڇوڪرين جي ارهن جا ڪجهه حصا به ڪائي ويندا هيا.

شايد عيسائين جي دنيا ۾ سڀ کان پراڻي هلندڙ ڏند ڪٿا سِسلي (اٽلي) جي هڪ ڪنواري نوجوان ناريءَ جي آهي، جو هو چاهيندا هيا ته عورتن جي جسمن

جا اهي اپريل حصا/ عضوا جيڪي سندن لاءِ سونهن ۽ مردن لاءِ موهه پيدا ڪندڙ آهن. اهي نيست ڪيا وڃن ڇو تہ، ايئن ڪرڻ سان مرد مادي شين بجاءِ روحاني ڳالهين ڏانهن وڌيڪ ڌيان ڏريندا. سسليءَ جي هيءَ ڪنواري سندر ناري اگاٿا (Agatha) ٽين صدي جي پهرين اڌ ڌارا ڪئٽانيا ۾ رهندي هئي، جنهن تي ان دور جو ڪانسل، ڪئنٽنيئس موهت ٿي پيو هو. جنهن کيس شادي ڪري پنهنجي ڪنوار ٿيڻ جي آڇ ڪئي، پر هن کيس انڪار ڪري ڇڏيو. جنهن تي ڪانسل کيس هڪ وئشيا گهر ۾ بند ڪرائي کيس عذاب ڏنا ۽ سندس اره ڇچرائي ڇڏيا، جنهن جي ياد ۾ اڄ بہ سسلي ۾ اهو ڏڻ هر سال پنجين فيبروري تي ملهايو ويندو آهي ۽ اگاٿا جا، ميڻ جا اره ئاهي سندس شان ۾ ٿنا لاءِ ڪنيا ويندا آهن.

اڄان تائين ٿڃ لاءِ اهو پاڻيو ويندو آهي تہ ان ۾ جادوئي اثر موجود آهن، جنهن سبب ڪيترن روڳن لاءِ ڪتب آندي ويندي هئي/ آهي پوءِ چاهي اهاڪن جي هوڙاڻ هجي يا ڪو نانگ جو ڪکيل مريض. اڄ بہ ماڻهن ۾ اهڙا ويچار موجود آهن تہ ٿڃ جو لهڻ ڪنهن ازغيبي طاقت جي هٿ- وس آهي، جنهن لاءِ ڍڪ ڏيندڙ عورتن کي تعويذ ۽ سڳا پارايا ويندا آهن تہ جيئن، سندن ٿڃ جي پيداوار ۾ برڪت پوي ۽ هارين نارين کي جانورن مان جهجهو کير حاصل ٿي سگهي.

روم جي شهنشاهيت واري دور جو هڪ قصو مشهور آهي تہ، هڪ ڇوڪري نالي گريشن پيرو (Grecian Pero) هر روز پنهنجي قيديءَ پيءُ، ميڪان سان ملاقات ڪرڻ ويندي هئي ۽ هوءَ جڏهن جڏهن ساڻس ملاقات ڪندي هئي تہ کيس پنهنجو کير ڏارائيندي رهندي هئي ۽ ايئن هن کيس ڪڏهن بہ بک وگهي مرڻ نہ ڏنو، ڇو تہ ان زماني ۾ قيدين کي گهٽ ۾ گهٽ ڪاڏو ڏيئي بک وگهي ماريو ويندو هو. روم ۾ اهو قصو "ڪئريٽاس رومانا" (رومن چيئرٽي) جي سري سان مشهور آهي. جنهن جي وڌيڪ پرچار پامپيئي شهر ۾، پٽين تي چٽن، مجسمن ۽ چٽساليءَ رستي ڪئي وئي آهي. گهينٽ جي انهيءَ بندي خاني جي باندين کي جتي سندس پيءُ قيد هو 1741ع کان وٺي ڪجھ عام معافي بہ ڏني ويندي آهي ۽ قيد خاني جي ٻاهران هڪ تصوير اڪريل آهي جنهن ۾ اهو ڏيکاريو ويو آهي تہ، "هڪ ڌيءُ پنهنجي پيءُ کي ڍڪ ڏئي رهي آهي." جيئن تہ اها تصوير خراب موسم سبب گهٽي خراب ٿي وئي هئي تنهنڪري 1960ع ۾ اها مٿائي هڪ نئين هنئي وئي آهي.

اڄڪلھ ارهن کي جنسي لحاظ کان وڌيڪ اهميت ڏني وڃي ٿي جنهن تي مذهبي لحاظ کان گهڻ رنگ چڙهيل آهي، جڏهن تہ ڪيترين يورپي عورتون اهو ٻڌائيندي بہ خوشي محسوس ڪن ٿيون تہ جيئونٽيڪ سندن اره ٻارن جي پالنا ڪرائڻ لائق آهن پر تنهن هوندي بہ هو سندن اهو ڪارج وساري رڳو ۽ رڳو جنسي لست لاءِ استعمال ڪري رهيون آهن. اسين پنهنجن جنسي عضون جو نماءُ بہ نہ ڪندا آهيون، سواءِ انهن حالتن جي، جڏهن گهٽيون سوڙهيون جينس پاتيون وڃن پر

تڏهن بہ ڪيترين عورتون پنهنجي بندڙن کي جنسي انگ نہ پائينديون آهن. لالي/ لپ اسٽڪ جو بہ هاڻ ايترو استعمال نٿو ڪيو وڃي جو سمجهيو وڃي ٿو تہ وات بہ هاڻ، جنسي لحاظ کان ايترو پر ڪشش نہ رهيو آهي جيترو ڪنهن زماني ۾ پانيو ويندو هو، جنهن جي نتيجي ۾ ارهن کي خاص طورتي، آمريڪا ۾ مردن لاءِ هڪ تمام اهم جنسي انگ سمجهيو وڃي ٿو ۽ ان ۾ هاڻي ڪو شڪ بہ ناهي رهيو تہ انساني جوڙجڪ جي لحاظ کان ٻين عضون جي پيٽ ۾، ارھ ئي رڳو هڪڙا عضوا وڃي رهيا آهن جن تي جنسي لحاظ کان وڌيڪ زور ڏنو وڃي ٿو. جڏهن تہ ٻئي پاسي کان پوءِ بہ ڪيتريون اهڙيون عورتون آهن جيڪي اهڙا ويچار مشڪل سان تسليم ڪن ٿيون جنهن لاءِ وٽن سٺا دليل بہ آهن.

ڪجھ پنهنجي ڪوجنا بابت:

ڪيترن سالن کان وٺي اسان عورتن سان سندن ارهن بابت ڳالهيون ٻولهيون ڪندا رهيا آهيون جنهن مان خبر پيئي آهي تہ، اهي ڪهڙيون ڳالهيون آهن جن سبب عورتن کي پنهنجن ارهن بابت وڌيڪ چنتا رهي ٿي ۽ انهن ۾ ڪيتريون اهڙيون ڳالهيون بہ آهن جن جو طبي ڪتابن ۾ يا تہ ذڪر ئي ڪيل ڪونهي يا اهي مڙيوئي بيان ڪيل آهن. ان سلسلي ۾ اسان ڪي ڏهاڪو کن سال اڳ هڪ سوالنامو تيار ڪري انهن عورتن ۾ ورهايو جن جو واسطو مختلف طبقن سان هيو تہ جيئن اهڙن ڪن مسئلن کان عورتن کي نجات ڏياري سگهجي. اسان ڪين نہ رڳو اهڙو سوالنامي پري واپس ڪرڻ لاءِ چيو پر ڪين اهو بہ چيو تہ، هو پنهنجن ارهن بابت جيڪي ڪجھ وٽ ۾ وٽ محسوس ڪن ٿيون اهو بہ دل کولي لکن. ڪيترن عورتن ان موقعي جو فائدو وٺندي ڪيتريون ڳالهيون لکي موڪليون تہ ڪن اسان جي، ان ڳالھ جو بہ شڪريو ادا ڪيو تہ اسان سندن ارهن بابت پيڙائن کي سمجهڻ لاءِ اهڙيون ڪوششون ڪري رهيا آهيون.

پر ان کان اڳ ۾ جو اسان انهن حاصلاتن جو ذڪر ڪيون جيڪي اسان کي هڙ حاصل ٿيون، پهريائين اهو ٻڌائڻ ضروري ٿو سمجهيو وڃي تہ اهڙيون اڌ کان وڌيڪ عورتون چڙيون چاند (51 سيڪڙو) تہ پنجاسي سيڪڙو چاليهن سالن جي عمر کان گهٽ هيون. اهڙو سوالنامو اسان پنهنجين واقفڪار عورتن معرفت ورهايو، جنهن جي اسان هڪ رسالي ۾ ائڊورٽائيزمينٽ بہ ڪرائي هئي. ٿلهي ليکي تہ، چاليهن سالن کان مٿي عمر جي عورتن سوالنامي وٺڻ ۽ پري ڏيڻ ۾ سخت مزاحمت ڪئي ۽ چاليهن سالن کان گهٽ عمر جي عورتن انهن کان بہ وڌيڪ مزاحمت ڪئي، جڏهن تہ ڪيترا مرد اهڙا بہ هيا جن پنهنجين زالن کي اهڙي سوالنامي پرڻ کان بلڪل منع ڪري ڇڏي. ڪجھ عورتون ان ڪوجنا کان سخت خفي هيون، جڏهن تہ ڪي اهڙيون بہ هيون جن ان رسالي وارن کان اها بہ پڇي پڪ ڪئي تہ واقعي اسان ڪي معتبر ڊاڪٽر آهيون يا نہ؟ نہ رڳو ايترو پر هڪ قومي اخبار تہ اهڙي

خبر هلائڻ کان انڪار ڪري ڇڏيو ۽ عورتن کي چيو ته هو اهڙو سوالنامو پرڻ بنا واپس ڪري ڇڏين. ٿلهي ليکي ته، سهائتا ڪرڻ بجاءِ سخت مخالفت شروع ٿي ويئي جنهن جي اسان کي ايتري اميد ڪونه هئي. بهرحال، ان مان اهو ظاهر ٿيو ته، گهڻيون عورتون پنهنجن ارهن سبب گهبرايل ۽ پريشان آهن. ان کان اڳ ۾ جو اسان اهو هڏايون ته اسان جي جواب ڏيندڙن کهڙا جواب ڏنا پهريائين اهو هڏائڻ ضروري ٿيندو ته، اسان کي سوالنامي جي کهڙي موٽ ملي:

سوالنامي جي پهرين حصي جو عنوان "توهان جو ٻالڪپڻو ۽ سامائجڻ" هيو، جنهن رستي اسان اها پڪ ڪرڻ ٿي چاهي ته عورتون پنهنجي پسمنظر لاءِ کهڙا ويچار رکندڙ هيون، جنهن سبب هن وقت سندن ارهن بابت اهڙا ويچار آهن. ان مان ظاهر ٿيو ته اسان جي موٽ ڏيندڙن جي 3/4 کي ٻالڪپڻي واري زماني ۾ ٿڻن تي پاليو ويو هو. جنهن مان اها به هڪ عجيب ڳالهه ظاهر ٿي ته، انهن ۾ وڏي اڪثريت اهڙين عورتن جي هئي جن ٻي مهاڀاري جنگ کان پوءِ جنم ورتو هو يعني ته اهو، اُهو دور ليکيو ويندو آهي جڏهن ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ جو گهڻو رواج موجود نه هيو.

چاليهه سيڪڙو عورتن جو چوڻ هيو ته کين ڇوڪرين هوندي ارهن بابت ڪڏهن به، ڪجهه به نه ٻڌايو ويو هو، پر جن کي ٻڌايو ويو هو تن کي اهڙي ڄاڻ پنهنجن مائرن کان حاصل ٿي هئي، جڏهن ته، ڪا به اهڙي ڇوڪري نه هئي جنهن ان موضوع تي پيءُ سان ڳالهايو هجي. ان کان سواءِ سندن اهڙي ڄاڻ حاصل ڪرڻ جو مکيه ذريعو اسڪول هيو.

3/4 عورتن جو چوڻ هيو ته هنن ٻالڪپڻي ۾ ارهن کي رڳو غذا مهيا ڪرڻ جو ذريعو ڪري سمجهيو هو. اها به هڪ دلچسپ ڳالهه هئي ڇو ته، بالغ عورتن جي هڪ وڏي اڪثريت ارهن کي ان ڪم لاءِ ناهي سمجهندي. ته ڇا ان جو هڪ سبب اهو ٿي نٿو سگهي ته، هڪ ٻالڪ پنهنجي ٻالڪپڻي واري دور ۾ ارهه جو رڳو اهوئي هڪڙو ڪارج يعني غذا مهيا ڪرڻ ڏسي ۽ سمجهي ٿو؟ بهرحال، ان جي کهڙي به وضاحت هجي، ڇوڪريون عمر ۾ جيئن جيئن وڏيون ٿينديون وڃن ٿيون تيئن تيئن سندن ذهنن ۾ ارهن جي مکيه ڪارج هجڻ ۾ به تبديليون اينديون وڃن ٿيون.

اسان جي ڪيل سروي ۾ عورتن اهو به ٻڌايو ته، سندن ارهه مختلف عمرين ۾ نسريا هيا يعني ته، ڪن جا 8 سالن جي عمر ۾ ته ڪن جا 31 سالن ۾، جڏهن ته وڏيءَ اڪثريت جا 10 ۽14 سالن جي وچواري عرصي ۾. اڌ تي عورتون اهڙيون هيون (49 سيڪڙو) جن جا پهريون پيرو ارهه تڏهن نسريا هيا جڏهن هو 11 يا 12 سالن جي عمر جون هيون. عورتن جا ارهه جڏهن نسري نروار ٿين ٿا ته پوءِ هو به انهن بابت مختلف ويچار رکڻ شروع ڪن ٿيون. مثال طور، عورتن جي 56

سيڪڙي هڏايو تہ هو انهن سبب خوش ٿيون هيون تہ ٽئين حصي شرم محسوس ڪيو هو ۽ 24 سيڪڙو مونجهارن ۾ پئجي ويو هو ۽ هر ڏهن عورتن مان هڪ اهڙي هئي جيڪا ان سبب يا تہ پريشان ٿي هئي يا ناخوش.

نوجوان ڇوڪريون جيئن جيئن سامائجن ٿيون تہ هو پنهنجن ارهن ڪي هورا ڪورا ۽ خوشيءَ وچان ڇهي ڏسن ٿيون ۽ اڪثر هلي انهن کي شهوت اپارڻ جو هڪ حصو سمجهڻ لڳن ٿيون. اهڙين 80 سيڪڙي ڪان مٿي عورتن جو چوڻ هيو تہ، سندن ارهہ جيئن جيئن نسري رهيا هيا تہ هو انهن کي ڇهنديون ۽ ڏسنديون رهيون هيون، جڏهن تہ 81 سيڪڙو عورتون پنهنجن ارهن جي ٻين عورتن ۽ ڇوڪرين جي ارهن سان ڀيٽ بہ ڪنديون رهيون هيون.

اپياسن مان اهو بہ پڌرو ٿيو تہ، جيتوڻيڪ گهڻي ڀاڱي ڇوڪرين جا ارهہ 11 ۽ 12 سالن جي عمر دوران نسري نروار ٿيا هيا پر تنهن هوندي بہ ڪن پهرين انگي خريد ڪرڻ ۾ سال يا ان ڪان بہ مٿي وقت لڳي ويو هو. گهڻين ڇوڪرين پهرين انگي 12 سالن جي عمر ۾ خريد ڪئي.

جڏهن تہ، 24 سيڪڙي 13 سالن جي عمر ۾ ۽ هڪ 30 سالن ڪان پوءِ خريد ڪئي هئي. نفسياتي- جنسي ماهر اهو بہ سٺيءَ طرح سان ڄاڻن ٿا تہ، بلڪل نوجوان ڇوڪريون پنهنجن ارهن لاءِ اهو چڱي پر ڄاڻن ٿيون تہ اهي سندن لاءِ جنسي سمبال/ اهڃاڻ آهن. اسان کي اهو ڄاڻي بہ عجب لڳو، جڏهن 20 سيڪڙو ڇوڪرين اهو هڏايو تہ سندن ارهہ جيئن جيئن واڌ ڪري رهيا هيا تہ هنن انهن ۾ تبديلي آڻڻ جي بہ ڪوشش ڪئي هئي. جنهن لاءِ ڇوڪرين جي هڪ تمام وڏيءَ اڪثريت ڪسرتن ڪرڻ جي بہ ڪوشش ڪئي. جڏهن تہ ڪن وري ان لاءِ ڪريمون، آڌ سوٽ ۽ ڪين هڏي ڇڏڻ ڪان سواءِ اهڙا ڪي ٻيا طريقا بہ اختيار ڪيا. اهڙن 93 سيڪڙو ڇوڪرين هڏايو تہ، هنن ان لاءِ جيڪي ڪجهہ ڪيو، ان مان ڪين ڪو بہ فائدو ٿي نہ سگهيو. جڏهن تہ 20 سيڪڙو پنهنجي سيني جي سائيز وڌائڻ جي چڪر ۾ تہ 25 سيڪڙو پنهنجن ارهن کي لڪائڻ جي ڪوشش ۾ هيو. ان لاءِ هنن ڪيترائي طريقا اختيار پئي ڪيا جهڙوڪ: ڪلهن کي وڌيڪ گولائيءَ ۾ رکڻ ۽ اهڙا ڪپڙا پائڻ تہ جيئن ابرندڙ سيني کي لڪائي سگهجي. انهن ۾ ڪجهہ تعداد اهڙو بہ هيو جن پنهنجن ارهن کي ٻڌي ٻڻ ڇڏيو هو.

ڇوڪرين جي ڇوٿين حصي جو چوڻ هيو تہ سندن ارهن جي واڌ سبب، سندن آسپاس ۾ رهندڙ ڇوڪرين جي تعلقات تي اثر پيو هيو جڏهن تہ اٽڪل اڌ جو وري اهو چوڻ هيو تہ سندن لاءِ اهڙو اثر سٺو ثابت ٿيندڙ هيو جڏهن تہ، ٻئي اڌ لاءِ بدتر ثابت ٿيو هو. پر جڏهن اهو ڇوڪرن جي حوالي سان ڏٺو ويو تہ، 42 سيڪڙي جو ارهن سبب ڇوڪرن سان لاڳاپن تي اثر پيو هو ۽ اهڙين ٻيڻ تي ڇوڪرين جو چوڻ هيو تہ، ان سبب سندن ڇوڪرن سان لاڳاپا بنسبت خراب ٿيڻ

جي وڏيڪ سنا ٿي ويا هيا. وڏيڪ دلچسپ ڳالھ اها ڏٺي ويئي تہ، 50 سيڪڙو ڇوڪريون اهو ڀانئڻ لڳيون تہ سندن نسرندڙ ارهن سبب، ڇوڪرن جي تعلقات تي ڪوبہ اثر نہ پيو هو. جيستائينڪ ڪنهن ڇوڪريءَ جي ارهن جو سيڪس/ ڪام جي لحاظ کان تجربي ڪرڻ جو تعلق آهي تہ سندس اهڙو پهريون تجربو هم جنس پرستي (homosexual) وارو هجي ٿو. جڏهن تہ 13 سالن جي عمر ۾، اسان جي اڀياسن پٽاندڙ پنجن مان هڪ اهڙي هئي جنهن جي ارهن کي ڪپڙن مٿان ڪنهن ڇوڪري ڇهيو هو ۽ 40 سيڪڙو اهڙيون هيون جيڪي 14 سالن جي عمر ۾ ڪپڙن هوندي ارھ- شهوت جي لاڳاپي جو تجربو ڪري چڪيون هيون. جڏهن تہ 88 سيڪڙو ڇوڪريون ڇوڪرن سان جنسي لاڳاپي رستي، پنهنجي ارهن جا تجربا حاصل ڪري چڪيون هيون. جيسيتائين ڪپڙن هيٺان هٿن گهمائڻ جو تعلق آهي تہ ان مان اهائي سڌ پيئي تہ اهڙيون اڌ تي ڇوڪريون جن جي عمر 13 سال هئي انهن ڇوڪرن کي، ڪپڙن جي مٿان بجاءِ هيٺان ارهن سان حرڪت ڪرڻ ڏني. جڏهن تہ، 16 سالن جي عمر وارين ۾ اهڙو انگ هڪ جهڙو ڏٺو ويو. جڏهن تہ اڄڪلھ جي معيارن مطابق ڇوڪرين جو ٽنين حصي کان مٿي، تيستائين ڪپڙن جي هيٺان تن تاريءَ جو تجربو نٿو رکي جيسيتائينڪ 17 سالن جي عمر کي نٿو پهچي. پر جيڪڏهن اها ساڳئي ڳالھ اڄ جي 17 سالن جي ڇوڪرين کان پڇي وڃي تہ اهو انگ يقيناً مختلف هوندو.

سوالنامي جو ٻيو حصو "اڄ جي دور ۾ توهان جا ارھ" جي عنوان سان هيو. ان ۾ اسان اهو بہ ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪئي سين تہ، سوالنامي واري عرصي دوران عورتن پنهنجن ارهن بابت ڇا پئي محسوس ڪيو. ان سلسلي ۾ طبي ۽ ڪارسيٽري پيشہ (corsetry، جسم کي ڊول ڏيڻ لاءِ ڪپڙن جي هيٺان استعمال لاءِ ايندڙ ٽائيٽ پوشاڪون ٺاهيندڙ) جا ماڻهو عام طور تي اهوئي سمجهندا آهن تہ عورتون گهڻي ڀاڱي پنهنجن ارهن مان ارهيون رهن ٿيون ۽ اسان اهو ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪئي تہ ان ۾ ڪيتري قدر صداقت آهي. ان سلسلي ۾ چوٿين حصي (23 سيڪڙو) ٻڌايو تہ هو ڪجھ مطمئن آهن ۽ ٻيون حصو مڙيوئي مطمئن هيو جڏهن تہ، 15 سيڪڙو نہ تہ مطمئن هيو ۽ نہ ئي ارهو. اهي رڳو 19 سيڪڙو هيون جن ٻڌايو تہ، هو وڏ ۾ وڏ مطمئن آهن. انهيءَ حساب سان، ٿلهي ليکي اهوئي ڏٺو ويو تہ، عورتون گهڻي ڀاڱي پنهنجن ارهن مان مطمئن نہ هيون. ان سلسلي ۾ کانئن اهو بہ پڇيو ويو تہ، ڇا هو اهو چاهين ٿيون تہ سندن ارھ ايئن هجڻ نہ گهرجن جهڙا آهن تہ، ان لاءِ 45 سيڪڙي هائوڪار ۾ جواب ڏنو. جڏهن کانئن پڇيو ويو تہ ٻين عورتن جي ارهن بابت سندس کهڙا ويچار آهن تہ 1.5 سيڪڙي ورائيو، هو ڀانئين ٿيون تہ، ٻيون عورتون پنهنجن ارهن مان وڏ ۾ وڏ مطمئن آهن. جڏهن تہ 43 سيڪڙي جي چوڻ موجب تہ ٻيون عورتون پنهنجن ارهن مان ٿورڙيون مطمئن

آهن. اسان پنهنجي سوالنامي رستي اهو بہ ڄاڻڻ ٿي چاهيو تہ، عورتون جي ارهن بابت سندن مردن جا ڪهڙا رايا آهن. ان مان دلچسپ ڳالهہ اها حاصل ٿي تہ، جيتوڻيڪ عورتن جو رڳو ننڍڙو تعداد پنهنجن ارهن مان مطمئن هيو پر تنهن هوندي بہ انهن جي چڱي خاصي تعداد (48 سيڪڙي) جو چوڻ هيو تہ سندن مرد، سندن ارهن مان وڌ ۾ وڌ مطمئن هيا ۽ بي 23 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ، اهي مڙيوئي خوش هيا، پر پوءِ بہ هو اهوئي محسوس ڪري رهيون هيون تہ سندن ساٿي سندن ارهن مان وڌيڪ مطمئن هيا. جڏهن تہ اسان کي انهيءَ ڳالهہ ۾ شڪ آهي تہ مردن جو اهو رايو هوندو. چو تہ، گهٽيون عورتون تہ پنهنجن ارهن مان مطمئن نہ ٿيون رهن پر سندن مرد رهن ٿا. تہ ڇا اها عورتن جي پنهنجي خواهش تہ ٿي نہ ٿي سگهي يا ايئن تہ ناهي تہ، عورتون بنسبت مردن جي پنهنجن ارهن بابت وڌيڪ فڪرمند رهن ٿيون؟ جڏهن تہ انهن ۾ رڳو 15 سيڪڙو عورتن اهو پئي پانيو تہ سندن مرد چاهين ٿا تہ، سندن ارهن ۾ تبديلي آندي وڃي بشرطيڪ هو ايئن ڪري سگهن تہ.

عورتن جي وڏي اڪثريت اهڙي بہ هئي جن ڪڏهن بہ پنهنجن ارهن ۾ ڦيرڦار آڻڻ جي ڪوشش نہ ڪئي هئي. انهن ۾ 90 سيڪڙو عورتن اها بہ دعويٰ ڪئي تہ هنن نوجوانيءَ ۾ ڪابہ اهڙي ڳالهہ نہ ڪئي هئي جنهن سان سندن ڇاتيءَ ۾ ڪو سڌارو/ واڌارو اچي سگهي. جڏهن تہ 10 سيڪڙي جنهن اهڙي ڪوشش ڪئي، تن اهڙين ڪسرتن ڪرڻ سان گڏوگڏ پلاسٽڪ سرجري ۽ ڪريمن وغيره رستي ترتيبوار ڪوششون ڪيون ۽ انهن مان رڳو ڪن جي اها دعويٰ هئي تہ هنن پنهنجن ارهن ۾ ڪو سڌارو محسوس ڪيو. جيئن تہ اڄڪلهہ جي ماڊرن سوسائٽي تي، ميڊيا (ٽي وي، ريڊيو، اخبارن) جو بہ اثر پوندو رهي ٿو جنهن ۾ پريس کان سواءِ عورتن جا فحش رسالا بہ اچي وڃن ٿا تہ ان لحاظ کان اسان اهو بہ ڄاڻڻ جي ڪوشش ڪئي سين تہ عورتن وٽ، هڪ اهڙي آدرشي ارهہ جو ڪهڙو تصور آهي. ان لاءِ اسان ڪين هڪ اهڙي آدرشي ارهہ جون اٺ صفتون بہ هدايون جيڪي عام طور تي بيان ڪيون وينديون آهن. انهن ائن مان "سڊول" هجڻ کي سڀ کان وڏيءَ اڪثريت (78 سيڪڙو) سان چونڊيو ويو جنهن لاءِ چيو ويو تہ اها وڌ ۾ وڌ اهميت واري آهي. جنهن کان پوءِ "انگي استعمال ڪرڻ جي ضرورت ناهي" لاءِ چيو ويو (60 سيڪڙو). اسان کي جيڪي بہ جواب مليا، انهن جي ڪمپيوٽر رستي تجزيئي ڪرڻ کان پوءِ ڄاڻ پيئي تہ اهڙيون عورتون جن کي ڪنهن آدرشي ڊول واري ارهہ جو تصور هيو (ڪن تہ اهڙي تصور کي ڇسو سڏيو ۽ جواب ڏيڻ کان ئي انڪار ڪري ڇڏيو) تہ سندن جواب اهميت جي لحاظ کان ترتيبوار هيئن هيا: سڊول، انگي اوڍڻ جي ضرورت ناهي، نوڪدار ہنڊيون ۽ ننڍڙا ارهہ. جڏهن ان سلسلي ۾ ڪانئن پڇيو ويو تہ، سندن اهڙن آدرشي ارهن جي تصور سان

سندن ساٿي ڪيتري قدر هم خيال آهن، ته ان مان اهائي ڄاڻ پيئي ته، عورتن جي پيٽ ۾ هيٺ تي وڏيڪ مرد اهو چاهين ٿا ته سندن ارهه "وڏڙا" هجن ۽ عورتن جي پيٽ ۾ اٽڪل اڌ تي مرد ان ڳالهه تي زور ڏين ٿا ته هو انگين بنا رهن. جڏهن ته سندن ساٿڻ جي پهرين خواهش اها هئي ته، سندن ارهه "سڊول" هجن ان ڪان پوءِ "نوڪدار هندين" وارا هجن ۽ آخر ۾ "انگي نه هجڻ" تي زور ڏنو ويو. ٿلهي ليکي، اهوئي ڏنو ويو ته گهڻا مرد ارهن جي گهٽن وڌن سان سولائيءَ سان خوش ٿيندڙ/ سهمت ڪندڙ هيا بنسبت ارهن وارين جي.

ان سلسلي ۾ اسان پنهنجن جواب ڏيندڙ ڪان اهو به پڇيو ته ڇا هو سمجهن ٿيون ته، عورتون عام طور تي پنهنجن ارهن سبب گهڻيون پريشان رهن ٿيون؟ اسان کي ان جو جواب هي مليو ته، 65 سيڪڙو اهو ڀانئين ٿيون ته عورتون پنهنجن ارهن بابت تمام گهڻيون پريشان رهن ٿيون.

انساني زندگيءَ ۾ ارهه، هڪ تمام سگهارو جنسي اهڃاڻ رهيو آهي پر جيئن ته ان حقيقت کي يا ته درگذر ڪيو ويو آهي يا ان ڪان انڪار، تنهنڪري اسان اهوئي مناسب سمجهيو ته ان موضوع تي عورتن ڪان سنئين سڌي (گمنام) ڄاڻ حاصل ڪريون ته سندن ان بابت ڪهڙو رايو آهي.

اسان جي سوالنامي جو ٿيون عنوان "ارهه ۽ سيڪس" (sex) جيئن عام طور تي ڀانيو ويندو آهي (۽ ايئن اسان جي سروي مان به ظاهر ٿيو) ته تمام گهڻيون عورتون پنهنجن ارهن مان، ارهيون رهن ٿيون ته ساڳئي وقت اسان اها به جاچ ڪئي ته، ڇا مرد، سندن ارهن کي پسند ڪن ٿا. تقريباً 60 سيڪڙي جو چوڻ هيو ته، مردن عام طور تي سندن ارهن کي پسند ڪيو، جڏهن ته 40 سيڪڙي جو چوڻ هيو ته، ڪين اهڙي ڄاڻ ڪونهي. ساڳئي طرح سان، ان لحاظ ڪان، عورتون به هڪ جيتريون ورهايل هيون جن مان ڪن جو چوڻ هيو ته، هو اهڙو خيال رکن ٿيون ته مرد سندن ارهن کي پسند ڪن ٿا. جڏهن ته ڪن جو چوڻ هيو ته، هو اها پرواهه نٿيون ڪن.

سروي دوران اسان اهڙين عورتن ڪان اها به پڇا ڪئي ته پيار ونڊڻ دوران سندن مرد، سندن ارهن سان عام طور تي ڪهڙو ورتاءُ ڪن ٿا. جنهن مان ستر سيڪڙي (وڌ ۾ وڌ تعداد) اهو چيو ته، هو "چمين ٿا" ۽ 68 سيڪڙي چيو ته "چوسين ٿا" ۽ اٽڪل اڌ تي عورتن ٻڌايو ته، سندن مرد سندن ارهن کي "ڪڏائڻ/ هٿڙا گهمائڻ" يا "پٽڻ" پسند ڪن ٿا. انهن سيني ڳالهين مان اهائي جهلڪ ملي ٿي ته سندن مرد، وڌ ۾ وڌ ڇا ڇا ڪرڻ چاهين. ان ڪان پوءِ اسان عورتن ڪان اهو به پڇيو ته، ان سلسلي ۾ هو پاڻ ڇا ٿيون پسند ڪن ته ساٿن وڌ ۾ وڌ ڪهڙي ڳالهه ڪئي وڃي؟ ان جي جواب ۾ "چمڻ" واري ڳالهه سڀ ڪان اوليت واري ٻڌائي ويئي جڏهن ته اها ايتري پسنديده نه هئي جيئن مرد ڀانئين ٿا، پر اڌ ڪان مٿي،

ارهن کي ڪڏائڻ پڻ پسند ڪيو جڏهن تہ ٻين تي مرد اهڙا هيا جن ارهن کي عورتن جي خواهش پٽاندڙ پٽڻ ٿي چاهيو. اهڙين ڳالهين جي تجزئي ڪرڻ مان اهو ظاهر ٿيو تہ، مرد پيار ونڊڻ دوران پنهنجن عورتن جي ارهن سان ترتيبوار هيءَ ورتاءُ ڪرڻ پسند ڪن ٿا: چمڻ، چوسڻ، ڇهڻ، ڪڏائڻ، پٽڻ ۽ جهلي بيهڻ. جڏهن تہ عورتون اهڙيون ڳالهيون کي هيئنئن ترجيح ڏين ٿيون: چمڻ، چوسڻ، ڪڏائڻ، ڇهڻ، جهلي بيهڻ ۽ پٽڻ. ساڳئي وقت اها بہ هڪ عام حقيقت آهي تہ گهٽيون عورتون پنهنجن ارهن سان تڏهن حرڪت ڪرڻ کي اهميت ڏين ٿيون جڏهن هو مشت زني (masturbation) ڪن ٿيون. تنهنڪري اسان اها بہ پڪ ڪرڻ ٿي چاهي تہ ان ڳالهہ ۾ ڪيتري قدر صداقت آهي. اسان جي سروي ۾ مشت زنيءَ واري سوال جو 87 سيڪڙي جواب ڏنو ۽ انهن مان 47 سيڪڙي ٻڌايو تہ، مشت زني دوران سندن ارهہ بہ ڪنهن حد تائين شامل هيا. جڏهن 2/3 اهي عورتون هيون جن لاءِ مشت زنيءَ دوران سندن ارهہ بہ لازمي حصو هيا تہ اهي پنهنجين هٿين سان ڪيڏنديون رهن جڏهن تہ 60 سيڪڙو پنهنجن ارهن سان حرڪت ڪندڙ هيو. ٽئين حصي کان متي عورتون پنهنجي ڪنهن هڪ ارهہ (يا ٻنهي) کي پٽيندڙ هيون ۽ ويهن مان هڪ اهڙي هئي جيڪا هٿين کي چو سيندي رهي هئي. ان مان اها دلچسپ ڳالهہ ظاهر ٿي تہ، اهڙين عورتن جو اڌ وري بہ مشت زني ڪندي پنهنجن ارهن کي پٽيندو لست حاصل ڪندو رهيو هو، بلڪل ايئن جيئن پيار ونڊڻ دوران هو چاهينديون آهن تہ ارهن جي پٽڻ سان لست حاصل ڪن. ان مان اهو بہ ظاهر ٿئي ٿو تہ، مردن کي اهڙو ڳُر سکڻ گهرجي تہ هو عورتن جي ارهن کي چا ڪن تہ جيئن عورتون لست حاصل ڪري سگهن.

اها بہ هڪ مڃيل حقيقت آهي تہ هڪ عورتاڻو جسم، مردن ۽ عورتن ٻنهي لاءِ ڪامي هجي ٿو پر جيسيتائينڪ اسان کي ڄاڻ آهي تہ، ان سلسلي ۾ ڪنهن بہ ڪڏهن بہ اهڙا ويچار حاصل ناهن ڪيا تہ، عورتن جا ٻين عورتن جي ارهن جي ڪامي هجڻ بابت ڪهڙا خيال آهن؟ اسان جي سوالنامي جي موٽ ڏيندڙن مان 53 سيڪڙي ٻڌايو تہ، ٻين عورتن جي ارهن کين جنسي تاءَ ۾ آندو ۽ 36 سيڪڙي ٻڌايو تہ هو تڏهن ڪامي بڻجي ٿي ويون جڏهن هنن عورتن جون اهي تصويرون ٿي ڏٺيون جيڪي مردن جي رسالن ۾ ڏٺل هيون. جڏهن تہ ٻئي پاسي کان 45 سيڪڙي جو رايو هيو تہ اهڙي قسم جو مواد هاڃيڪار، گمراهہ ڪن ۽ ڪراهت آميز آهي. ستن مان هڪ جو چوڻ هيو تہ، سندس ساٿي جڏهن اهڙيون تصويرون ڏسندو آهي تہ هوءَ ڪاوڙجي ويندي آهي.

جيتوڻيڪ نرن ۽ نارين ٻنهي لاءِ عورتن جا ارهہ ظاهراً ڪامي هنڌ آهن پر تنهن هوندي بہ اهڙا انومان ڪيا ويندا آهن تہ ارهہ جهڙو ڪامي هنڌ ڪيترن گهٽين عورتن لاءِ، ڪيتري قدر انزال ڪرائيندڙ ثابت ٿي سگهي ٿو. اسان جي سروي مان

17 سيڪڙي ڪان مٿي عورتن اها دعويٰ ڪئي تہ، جڏهن رڳو سندن ارهن کي متحرڪ ڪيو ويجي ٿو تہ ڪين انزال ٿئي ٿو. جيتوڻيڪ اهو انگ ٻين ڪوجنا ڪندڙن جي انگ جي ڀيٽ ۾ گهٽو وڌو آهي پر پوءِ بہ اسان کي هن سروي مان اهڙو اولڙو بہ ملي ٿو تہ، نوجوان ۽ فطرتاً ڪامي عورتون، ان مان قرار محسوس ڪن ٿيون.

سوالنامي جو چوٿون عنوان "انگيون" هيو جيڪي تقريباً هرهڪ عورت جي ويس وڳن جو هڪ اهم حصو آهن ۽ انهن تي هر سال لکين رپيا خرچ ڪيا وڃن ٿا. اسان جي سروي ۾ 3/4 خصي جو چوڻ هيو تہ اهي عام طور تي انگيون استعمال ڪنديون رهن ٿيون. جڏهن تہ، ايتري ئي تعداد جو اهو بہ چوڻ هيو تہ هو اهي گهٽيون اوڻ پسند نہ ڪنديون آهن يا ان لاءِ هو مرضيءَ جون مالڪياڻيون آهن تہ اهي استعمال ڪن يا نہ. 46 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ هو ورلي، انگين بنا رهڻ پسند ڪن ٿيون ۽ 17 سيڪڙي ٻڌايو تہ، هو سدائين بنا انگين جي گذاري ٿو. جڏهن تہ 19 سيڪڙو سدائين انگيون اوڍيل رهي ٿو. انهن کان جڏهن پڇيو ويو تہ هو ڪهڙي سبب سدائين انگيون استعمال ڪنديون رهن ٿيون، تہ ان لاءِ "آرامده" ۽ "سهائتا" جواب ڏنو ويو ۽ ان جو ٿيون سبب ناهہ ئوهہ رکڻ ٻڌايو ويو. جڏهن تہ، اڌ تي (49 سيڪڙو) عورتن جو اهو چوڻ هيو تہ ڪين هڪ اهڙي انگي حاصل ڪرڻ ۾ ڏکيائي ٿئي ٿي، جنهن جي اوڍڻ سان هو آرامده رهي سگهن. انگين لاءِ عورتن کي جيڪي عام شڪايتون هيون اهي ترتيبوار هي هيون : جيڪا انگي ڪين پسند آهي اها ڪين ملي نٿي سگهي، جنهن سائيز جي ڪين گهرج آهي اها دستياب ٿي نٿي سگهي. جڏهن تہ 14 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ، اهڙي مدد اسٽور وارن کان حاصل ڪرڻ ڏکي لڳي ٿي. رڳو چوٿون حصو عورتن جو اهڙو هيو جن ٻڌايو تہ سندن لاءِ پسند جي انگي حاصل ڪرڻ ڪو مسئلو ناهي. ساڳئي وقت 60 سيڪڙي عورتن جو اهو بہ چوڻ هيو تہ، هو تڏهن بہ انگيون اوڍڻ پسند ڪن ٿيون جڏهن رڳو عورتن سان گڏ هجن ٿيون. ان ڳالهہ مان ڪيترن اڳين مشاهدن کي بہ هٿي ملي ٿي تہ، عورتون انگيون رڳو پاڻ کي خوش رکڻ ۽ آرام پهچائڻ لاءِ استعمال ڪن ٿيون. گهٽين عورتن جو اهو بہ چوڻ هيو تہ، اهي عورتون خوش قسمت آهن جيڪي انگين کان سواءِ رهي سگهن ٿيون. پر جڏهن ڪانئن اهو پڇيو ويو تہ ڇا سندن مرد اهو پسند ڪن ٿا تہ هو انگين بنا رهن تہ 60 سيڪڙي چيو، اسان کي اهڙي ڄاڻ ڪانهي جڏهن تہ رڳو 35 سيڪڙي جو چوڻ هيو تہ ها، مرد خوش ٿين ٿا.

ڪيتريون عورتون اهڙيون بہ آهن جن جون ڇاتيون، انگين ۾ فٽ ٿيڻ جهڙيون ناهن هونديون. تہ ڇا اهو سبب تہ ٿي نٿو سگهي جو ڪيتريون عورتون انگيون خريدڻ پسند ناهن ڪنديون جو اهي ڪين آرام ڏئي نٿيون سگهن؟ اسان جي سروي مطابق رڳو ٽيون حصو عورتن جو انگين لاءِ فٽ هيو. پر جڏهن انگين جي مختلف

سائيزن جو ذڪر اچي ٿو ته، ان سلسلي ۾ 42 سيڪڙو عورتون 34 نمبر، 32 سيڪڙو 36 نمبر، 9 سيڪڙو 38 نمبر ۽ 2 سيڪڙو 40 نمبر انگي استعمال ڪندڙ هيون.

سوالنامي جو پنجون عنوان "صحت" بابت هيو. اسان جي سروي جو 80 سيڪڙو ڪنهن نه ڪنهن وقت ۾ ڳپ روڪ گورين استعمال ڪندڙ هيو. جڏهن ته اڌ کان مٿي جو اهو رايو هيو ته، اهڙين گورين جو سندن ارهن جي سائيز تي ڪوبه اثر پوندڙ نه هيو. 37 سيڪڙي جي چوڻ مطابق ته، ان سبب سندن ارهه وڏا ٿي ويا هيا. "ڇهڻ سان ڏکندڙ لڳندڙ" ڳپ روڪ گورين جو، ارهن تي پيدا ٿيندڙ وڌ ۾ وڌ اگرو اثر هيو جڏهن ته انهن گورين جي واپرائڻ سبب، سندن ارهن رستي جنسي مزي حاصل ڪرڻ تي ڪوبه اثر پوندڙ نه هيو.

اٽڪل 70 سيڪڙو عورتن جو چوڻ هيو ته، ماهواري دوران سندن ارهن ۾ به تبديليون ايندڙيون رهيون هيون ۽ ان عرصي دوران اهي "وڌيڪ حساس" ٿي، ٿي ويا جيڪا هڪ شڪايت هئي. چوٿين حصي جو چوڻ هيو ته سندن ارهه ڏکئا ٿي ويندا هيا پوءِ پلي ته، انهن کي ڇهيو به نه ويندو هجي ۽ 40 سيڪڙي جو چوڻ هيو ته سندن ارهه ڪنهن وقت ۾ وڏا ٿي ويندا هيا. حيض اچڻ کان ڪجھ ڏهاڙا اڳ ۾ ارهن ۾ اهڙيون تبديليون اچڻ ٿيون جنهن سبب گهڻيون عورتون اهوئي چاهينديون آهن ته، اهڙي عرصي دوران سندن ارهن کي ڇهيو به نه وڃي. مرد حضرات کي اها ڳالھ ذهن ۾ رکڻ گهرجي.

اسان جي سروي دوران اهو به ڏٺو ويو ته، اهڙين پنجن مان هڪ عورت کي ارهه ۾ لمپ (lump، ڳوڙهو/ ڳوڙهي) هيو، جن مان 3/4 عورتن پنهنجا لمپ پاڻ ڳولهي لڌا هيا. جن مان گهڻيون عورتون ڪجھ ڏينهن اندر ڊاڪٽرن سان ملڻ ويون جڏهن ته اهڙين ڇهن مان هڪ عورت اهڙي هئي جنهن هڪ مهيني يا ان کان به وڌيڪ عرصي تائين ڊاڪٽر وٽ وڃڻ ۾ ڍِل ڪئي. جنهن مان اها به ڄاڻ پيئي ته اهڙيون عورتون، ٻين عام عورتن جي ڀيٽ ۾ ڊاڪٽرن وٽ گهٽو سوير ويون هيون. عورتن جي 85 سيڪڙي جي دعويٰ هئي ته هنن پنهنجا ارهه، لمپ لاءِ ڇهي ڏٺا هيا جڏهن ته 79 سيڪڙو ايئن رڳو ڪڏهن ڪڏهن ڪندو رهيو هيو. انهن مان رڳو هڪ اهڙي عورت هئي جنهن هر مهيني پنهنجن ارهه جي ذاتي چڪاس پئي ڪئي.

سوالنامي جو ڇهون موضوع "ڳورهارپ ۽ ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ" بابت هيو. جيئن اڳتي هلي ڏسنداسين ته ارهن ۾ ڪيترين تبديليون حمل جي شروعاتي ڏهاڙن ۾ اچن ٿيون. جڏهن ته اسان جي سروي مطابق 24 سيڪڙو عورتن پنهنجن ارهن ۾ تبديلي، حمل جي پهرين مهيني دوران ايندي محسوس ڪئي هئي. اٽڪل 20 سيڪڙو عورتن جو چوڻ هو ته هنن پنهنجن ارهن ۾ پيدا ٿيندڙ پهرين تبديلي ٽن مهينن دوران، هر مهيني محسوس پئي ڪئي هئي. جڏهن ته ڪجھ عورتن جي دعويٰ

هئي ته، هنن اهڙي تبديلي رڳو پنجين ڇهين ۽ ستين مهيني دوران محسوس ڪئي هئي.

جڏهن اسان عورتن کان ان ڳالهه بابت پڇيو ته، ڇا هو ڏک ڏيڻ دوران جنسي لطف محسوس ڪن ٿيون ته ان ڳالهه تي ڪيترين عورتن عجب جو اظهار ڪيو.

جڏهن ته، اسان کي گهڻو وقت اڳ کان اهڙي ڄاڻ هئي ته، جڏهن عورتون ٻٽن تي ٻالنا ڪرائين ٿيون ته، اهڙيون تمام گهڻيون عورتون جنسي لست به حاصل ڪنديون رهن ٿيون پر هو اهڙيءَ ڳالهه جو اعتراف نٿيون ڪن. اسان جي تجربي مطابق ته، اها هڪ شرمناڪ ڳالهه آهي جڏهن رڳو ان احساس سبب ڪي عورتون ڏڪ ڏيڻ بند ڪري ڇڏين ٿيون. ڪيتريون عورتون اهڙي احساس کي گوتر گمني (incestuous)، ڪنهن اهڙي ويجهي مٽ سان جنسي تعلقات رکڻ جيڪي جائز نه هجن جهڙوڪ: پاءُ ڄا پيڻ سان يا پيءُ جا ڌيءُ سان) برابر به سمجهن ٿيون. ساڳئي وقت اسان کي سروي دوران ڪيترين عورتن (64 سيڪڙي) کان اهو پڌي به سرهائي ٿي ته، هو ڏک ڏيڻ واري ڳالهه کي جنسي لست ڏيندڙ يا ڪامي محسوس ڪن ٿيون. گهڻا مرد وري ان سبب به پريشان رهندا آهن ته، جيڪڏهن سندن عورتون ٻٽن تي ٻالنا ڪرائينديون رهنديون ته هو ڪانئن پري رهڻ لڳنديون. جڏهن ته اسان جي سروي ۾ اڌ تي اهڙيون عورتون به هيون جن ٻڌايو ته، ٻٽن تي ٻالنا ڪرائڻ دوران سندن جنسي تعلقات تي بلڪل ڪوبه اثر نه پيو هو. جڏهن ته ڪي اهڙيون به هيون جن ٻڌايو ته، ان سبب جنسي ڳالهيون وڌيڪ ابتر ٿي ويون هيون ۽ رڳو 15 سيڪڙي جو چوڻ هيو ته، اهڙيون ڳالهيون بهتر ٿيون هيون. جڏهن ته اهي عورتون جن جي جنسي زندگي ۾ اهڙي ڪا تبديلي آئي هئي ته اها هڪ وڏي تبديلي هئي جو هنن مردن کي ارهن کان بلڪل پري ڪري ڇڏيو هو. ان جو وڌيڪ ذڪر چوٿين باب ۾ ڪنداسين.

عورتون پنهنجن ارهن بابت ڇا ٿيون چون:

ارهن تي ڪوبه ڪتاب لکڻ تيسيتائين هڪ ڪٺن ڪم آهي جيسيتائينڪ اها ڄاڻ رکي نٿي وڃي ته عورتون پنهنجي جسماني جوڙجڪ جي لحاظ کان، ان عضوي يعني ارهه بابت ڪهڙا گهرا ويچار رکن ٿيون. نه رڳو ايترو پر عورتون جڏهن ارهن بابت ڳالهيون ٻولهيون ڪن ٿيون ته، انهن جا مختلف ۽ دلچسپ نالا وٺن ۽ ڪٺن ٿيون. مثال طور، ڪيترين عورتن لاءِ (طبي لحاظ کان) ارهه کي ارهه سڏڻ وڌيڪ ٻٽ ڏياريندڙ لڳندو آهي ۽ ان بجاءِ هو ڇاتي/ ڇاتيون نالا ڪٺن ٿيون جو اهي نالا ايترا حساس ۽ جذباتي محسوس ڪيا نٿا وڃن. اهوئي سبب آهي جو ڪارسيٽري ڏنڏي سان واسطو رکندڙ اهي ڪي چند ماڻهو آهن جيڪي پنهنجن گراهڪن سان "ارهن" بابت ڳالهه ٻولهه ڪن ٿا. جڏهن ته ان بجاءِ عام طور تي لفظ "ڇاتي" اختيار ڪيو وڃي ٿو جو اهو نه رڳو وچٿرو سمجهيو وڃي ٿو پر نظرياتي لحاظ

ڪان بہ ان جو اهوئي مطلب ورتو ويندو آهي تہ، سيني جو اهو حصو جيڪو عورتون پنهنجي انگيءَ ۾ اوڍي ڇڏين ٿيون. عورتن جون ڳالهيون ٻڌڻ سان جيڪي ڪجهہ هڙ حاصل ٿيو آهي اهو، اهوئي آهي تہ، هو پنهنجن ارهن ڪان انديشناڪ رهن ٿيون ۽ ان ڳالهہ جي پٺڀرائي اهي جهجها خط پڻ بہ ڪن ٿا جيڪي عورتون اهڙن رسالن کي لکن ٿيون. اسان کي سوالنامي رستي اهڙن انديشن کي وڌيڪ وضاحت سان سمجهڻ ۽ نشاندهي ڪرڻ ۾ مدد ملي. ڪن عورتن لاءِ، سندن ارهن بابت ايئن ڳالهيون ٻولهيون ڪرڻ، سواءِ طبي لحاظ جي، هڪ بچان ڏياريندڙ ڳالهہ هئي، جڏهن تہ ٿلهي ليکي، نوجوان عورتن ان موضوع تي وڌيڪ کلي ڳالهايو جيڪو شايد تہ، مستقبل لاءِ اميد جو هڪ ڪرڻو آهي.

جن هزارين عورتن پنهنجن ارهن بابت جيڪي رايا ڏنا آهن، انهن مان اسان هتي رڳو اهي چند ڏئي رهيا آهيون جيڪي عورتن جي هڪ وڏي گهڻائيءَ جا آهن يا عورتون عام طور تي اهي رکن ٿيون ۽ اهي اهڙين ٻين عورتن جي نمائندگي ڪندڙ آهن جيڪي اسان کي ڪانئن، ٽڻن تي پالنا ڪرائڻ ۽ ارهن بابت ڪيترن سالن جي ڇنڊڇاڻ ڪرڻ کان پوءِ حاصل ٿيا آهن. عورتن جا اهي ويچار ٻين ڪيترين عورتن لاءِ ڪارائتا ۽ فائديمند ثابت ٿي سگهن ٿا جيڪي آهن:

”جيڪڏهن منهنجي ساٿي کي منهنجا ارهہ پسند ناهن تہ پوءِ اهڙين حالتن ۾ ساٿس جماع/ سنڀوڳ ڪرڻ جي بہ ضرورت ناهي، ڇو تہ، منهنجا ارهہ ئي تہ مان آهيان.“

”منهنجا ارهہ منهنجي لاءِ وڏ ۾ وڏ موٽ ڏيندڙ آهن- اهي منهنجي ڪڪڙي (clitoris) لاءِ ريموٽ ڪنٽرول جو ڪم ڪن ٿا.“

”مان انگي رڳو ان لاءِ استعمال ڪندي آهيان جو پوءِ اها جيئن ئي لاهيندي آهيان تہ اها منهنجي ساٿي لاءِ، شهوت پيدا ڪندڙ ثابت ٿي سگهندي آهي.“

”جيئن ئي ڪو منهنجن ارهن کي ڇهندو آهي تہ آءٌ جسماني طور تي ڪنبي ۽ ڪاندارجي ويندي آهيان ۽ اڳ ۾ جيڪڏهن ڪي ڪامي احساس پيدا بہ ٿي چڪا هوندا آهن تہ اهي مڪمل طور تي ختم ٿي ويندا آهن. تڏهن مان رڳو اها ڪوشش ڪندي آهيان تہ پنهنجن اهڙن احساسن کي ظاهر ٿيڻ نہ ڏيان. جنهن سبب سنڀوڳ ڪرڻ جهڙيون ڳالهيون خطري ۾ پئجي وينديون آهن ۽ مان جيڪي ڪجهہ محسوس ڪندي آهيان تہ، انهن ۾ ڪي بہ تبديليون آڻي نہ سگهندي آهيان. جيڪڏهن منهنجين ڇاتين کي ڇهيو نہ وڃي تہ مان مڪمل طور تي مطمئن رهندي آهيان ۽ ڪيترائي دفعا انزال ٿيندو اٿم. مان شايد تہ ان وسمهہ ۾ آهيان تہ مان هڪ پورالي عورت آهيان. پر هڪ دفعي مان هڪ اهڙيءَ عورت سان مليس، جنهن ٻڌايو تہ ڪيس، ان ڳالهہ ڪان بچان ايندي آهي تہ ڪو سندس ڇاتين کي ڇهي. جنهن مان اهو ظاهر ٿئي ٿو تہ، اها ڪا مان اڪيلي ناهيان.

"ق- ت: مان نہ رڳو تن ٻارن جي خوشيءَ سان ٽٽن تي پالنا ڪرائي چڪي آهيان پر اهو بہ محسوس ڪيو ٿم تہ، اصل ۾ ارهن جو ڪارج بہ اهوئي آهي. جڏهن تہ منهنجو ۽ منهنجي مڙس جو ان ڳالهہ تي سخت اختلاف هلندڙ آهي."

"ڍڪ ڏارائڻ کان پوءِ (۽ ڍڪ ڏيندي) منهنجا ارهہ منهنجي لاءِ زبردست ڪامي هنڌ بڻجي ويندا آهن ۽ اهو اثر پنهنجي جاءِ تي اڃان تائين قائم آهي جو منهنجيون ٻنڊيون منهنجي لاءِ اڃان تائين زبردست ڪامي هنڌ آهن."

"تڏهن مان چوڏهن سالن جي هيس جڏهن پهريون دفعو ڪنهن ڇوڪري منهنجين ڇاتين کي ڪپڙن اندران ڇهيو هو ۽ هو سخت مايوس ٿيو هو."

"انفيڪشن ۽ رت- ڳڙيءَ سبب منهنجي چار ڀيرا آپريشن ڪئي ويئي هئي. مان پريشان ٿي ويئي هيس تہ اها ڪينسر آهي جڏهن تہ اسپتال وارا منهنجين پريشانين کي سمجهڻ جي ڪوشش نہ ڪري رهيا هيا. هو جيئن جيئن ٽڪرا ڪيندا ٿي ويا تہ مان وڌيڪ پريشان ٿيندي ٿي ويس ۽ سمجهيم پئي تہ اڳتي هلي منهنجو سڄو ارهہ ڪٽيو ويندو. جيڪڏهن مون کي ڪينسر هجڻ جو اڳواٽ ٻڌايو وڃي ها تہ مان سمجهان ٿي تہ، منهنجي لاءِ اهڙي روڳ کي سمجهڻ ۽ ان کي منهن ڏيڻ وڌيڪ سولو ٿي پوي ها. هن وقت منهنجي لاءِ آپريشن جي اهڙن مونجهارن کي قبولڻ ڏکيو ٿي پيو آهي جنهن سبب منهنجا ارهہ متاثر ٿي پيا آهن. خاص طور تي ٻنڊيون جيڪي ڏاڍيون عجيب ٿي پيون آهن."

"مان اهو محسوس ڪري نہ سگهي هيس تہ ٻين عورتن جيان (۽ خاص طور تي منهنجي لاءِ) اسان جا ارهہ، اسان سيني لاءِ ايتري ڪا اهميت رکندڙ آهن. جيتوڻيڪ اڃان تائين مون کي اها پڪ ناهي تہ ڇو ۽ اهو ڪهڙو سبب آهي جو انهن جي ڪري، منهنجي ۽ منهنجي مڙس جي تعلقاتن تي ايترو گهرو اثر پوندڙ آهي."

"جيتوڻيڪ مان هن وقت ائاسي سالن جي آهيان ۽ اڳ ۾ ڪيترا معاشقا بہ هيم ۽ جيئن تہ منهنجو مڙس 1964ع ۾ فوت ٿي ويو آهي پر تنهن هوندي بہ منهنجي خيال ۾ ارهن کي وڏ ۾ وڏ حد تائين غيرواجبي اهميت ڏني ويئي آهي."

"توهان پنهنجي سوالنامي ۾ جن آدرشي ارهن جو ذڪر ڪيو آهي، اهو هڪ بلڪل ڇسو خيال آهي. ڇاڪاڻ تہ، ڪنهن بہ اهڙي آدرشي ارهہ جو تصور ڪري نٿو سگهجي، جو سڀ ارهہ هڪ ٻئي کان انفرادي طور تي نرالا ۽ پنهنجي پنهنجي حيثيت آهر ٻي مثال آهن ۽ اهي عورت جي وجود جو هڪ حصو آهن. اهڙو ڪو تصوراتي ارهہ ٿي نٿو سگهي."

"مان سمجهان ٿي تہ، عورتون پنهنجن ارهن بابت تمام گهڻيون پريشان رهن ٿيون جنهن جو سبب ميڊيا پاران هڪ اهڙي تصوراتي ارهہ جو تصور پيش ڪرڻ آهي ۽ اهي ڳالهيون عورتن ۾ بي سلامتيءَ وارا احساس پيدا ڪن ٿيون."

"اها منهنجي لاءِ هڪ تمام غيرمعمولي ڳالهہ آهي تہ، ارهن تي وار هجن، اڳ

۾ ته اهي آءٌ ڪتي ڇڏيندي هيس پر هاڻ ايئن نه ڪندي آهيان."

"جڏهن مان ٿڻن تي پالنا ڪرائيندي آهيان ته منهنجو ساٿي منهنجن ارهن سان پيار ڪندو آهي ڇاڪاڻ ته اهي ڪجھ وڏڙا آهن."

"جيڪڏهن ڪنهن ڳالھ سبب منهنجن ارهن جي ٻول ۾ سڌارو آيو آهي ته، اها منهنجي ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ آهي."

"مون کي توهان جو اهو سوال ته، توهان انهن عورتن لاءِ ڇا ٿا پانيو جيڪي انگيون استعمال نٿيون ڪن؟ پريشان ڪندڙ لڳو. ان بجاءِ توهان اهو سوال ڇو نه پڇيو ته، توهان جو انهن عورتن بابت ڪهڙو ويچار آهي جيڪي انگيون استعمال ڪن ٿيون؟ ساڳئي وقت مون کي توهان جي سوالنامي مان اهو به لڳو ته، ان ۾ هم جنس پرستي جي تعلقاتن جو ذڪر جاٽي واٽي نه ڪيو ويو آهي. ان ڪري مان چاهيان ٿي ته، توهان پنهنجي سروي مان منهنجو سوالنامو خارج ڪري ڇڏيو."

"منهنجو ساٿي چاهي ٿو ته منهنجا ارھ وڏڙا هجن پر هو اهو پسند نٿو ڪري ته ان لاءِ مان ڪو مخصوص طريقو استعمال ڪريان."

"جڏهن مان ٿڻن تي پالنا ڪرائيندي هيس تڏهن مان اهو ويساھ ڪري نه سگهندي هيس ته ارھ ڪي جنسي انگ آهن ڇو ته، اهي منهنجي ٻارڙي کي ڀڪ ڏيڻ جا عضوا هيا. انهن کي مان پنهنجي يا پنهنجي ور جي ميراث سمجهڻ بجاءِ پنهنجي پٽ جي ملڪيت سمجهندي هيس. جڏهن ته منهنجي مڙس لاءِ اهي تمام گهٽا پڙڪائيندڙ رهيا."

"اهي عورتون، جن جا ارھ وڏا آهن تن کي پوشاڪون ٺاهيندڙ نظرانداز ڪن ٿا. جنهنڪري اهڙا مناسب ڪپڙا خريد ڪري نٿا سگهجن. ان سبب اڪثر ڪري مون کي مرداڻا ڪپڙا ئي خريد ڪرڻا پوندا آهن. ان ڪري مان پاڻ کي غيررواجي ۽ اڻنگي محسوس ڪندي آهيان."

"مان ڪن سالن تائين ته، عادت جي مجبوريءَ وچان انگيون استعمال ڪندي رهيس پر پوءِ جڏهن سورهن سالن جي عمر کي رسيس ته اهي اوڻ ڇڏي ڏنم جو اهي مون کي محدود رکندڙ ۽ بوسٽ ڪندڙ محسوس ٿينديون هيون."

"مان تنهنجي ان ڪوجنا جو آدرڀاءُ ڪريان ٿي. ڇو ته جيئن تو لکيو آهي ته، انهن قسمن جي سوالن جا جواب توکي ڪنهن بئي هنڌان ملي نٿا سگهن."

"ان لاءِ منهنجو ويچار اهوئي آهي ته مرد عورتن جي ارهن لاءِ چاهين ٿا ته، اهي سڊول، نوڪدار ۽ سيني تي مٿي هجن. بلڪل ايئن جيئن انگيز وقت ڪا آلت هوندي آهي ۽ اهي مردن لاءِ هميشه تيار هجن. انهن لاءِ اهوئي پانيو ويندو آهي ته، اهي مانيٽا، سهندڙ ۽ يقيناً چرندڙ پرندڙ به نه هجن. ان لحاظ کان آءٌ خوش قسمت هيس جو منهنجو پيءُ، انگين لاءِ اهوئي پائيندو هيو ته اهو هڪ اجايو فئشن آهي ۽ منهنجي ماءُ به، انهن جي استعمال ڪرڻ يا نه ڪرڻ لاءِ مونکي آزاد ڇڏيو هو.

جڏهن تہ منهنجي هڪ ماسي انگي جي استعمال نہ ڪرڻ سبب سدائين مون سان جهيڙو ڪندي رهندي هئي ۽ هوءَ سمجهندي هئي تہ، مان يا تہ وڻشيا آهيان يا مون سان اهڙو ڪو بيو مسئلو آهي. سندس اهڙي ورتاءَ سبب مان نفسياتي دٻاءَ هيٺ رهندي هيس. ماٺهن کي اهو احساس ناهي هوندو تہ، هڪ 12- 13 سالن جي ڄمار جي ڇوڪري ايتري ڪا حساس دل ٿي سگهي ٿي، جو منجهس 50 سالن جي پوڙهي عورت جيترو برداشت جو مادو ناهي هوندو. ان ڏينهن کان وٺي اڄ تائين هوءَ مون کي پسند ناهي ڪندي."

"منهنجا سڀ بواءِ فرينڊس خاص طور تي هن وقت وارو جيڪو گائناڪالاجيءَ جو پروفيسر آهي اهوئي چاهيندو آهي تہ، مان انگيون استعمال نہ ڪريان. جڏهن تہ وٽس ڪنهن اهڙن آدرشي ارهن جو تصور بہ ناهي."

"جڏهن منهنجو دوست رڳو منهنجن ارهن کي متحرڪ ڪندو آهي تہ مون کي ڪيترائي دفعا انزال ٿي پوندو آهي. جڏهن تہ ڪيتريون عورتون اهو ناممڪن سمجهنديون آهن."

"منهنجو دوست هڪ حساس قسم جو ماڻهو آهي ۽ جيسيتائين سندس سوچ جو تعلق آهي تہ کيس منهنجن ارهن لاءِ زبردست ڪامن سينس (سمجھ/ عقل) بہ آهي جنهنڪري مان اهوئي محسوس ڪندي آهيان تہ مان ٻين ڪيترن عورتن کان وڌيڪ خوش آهيان. هو ارهن لاءِ پائيندو آهي تہ اهي قدرتاً لڙڪندڙ ۽ نرم آهن ۽ انهن سان اهڙوئي ورتاءُ ڪرڻ پسند ڪندو آهي."

"جيڪڏهن مون کي ڪو ٻار هجي ها تہ مان يقيناً ان کي ڏڪ تي پاليان ها چاڪاڻ تہ، مان سمجهان ٿي تہ، اهو ٻار لاءِ بهتر آهي ۽ اهو مون کي بہ ڀرپور طرح سان مطمئن ڪرڻ جو هڪ تجربو ٿئي ها."

"تازو اسان جي آفيس جي هڪ ڇوڪري رڳو ان سبب نوڪري ڇڏي ويئي (جيئن پوءِ مون کي ٻڌايو ويو) جو هوءَ اهو برداشت ڪري نہ سگهي تہ منهنجا ارهہ ڪائنس وڌيڪ موهيندڙ هيا."

"ڏڪ ڏيڻ جو تصور هڪ انقلابي قدم آهي جنهنڪري اهو نٿي چاهيان تہ، ڪو مرد منهنجي لاءِ ٻالڪ ٿي منهنجا ارهہ يا ڪو ٻيو ڪجھ چوسيندو رهي. جڏهن مان نوجوان هيس ۽ منهنجا ارهہ اسري رهيا هيا تڏهن اهو مون کي بلڪل پسند نہ هيو تہ ان ڳالهہ جي خبر منهنجي پيءُ کي پوي. مان نہ چاهيندي هيس تہ ڪو ڪامي نظرن سان مون کي گهوريندو رهي. حقيقتاً جڏهن منهنجا ارهہ ايري رهيا هيا تہ اهي سچا سارا رڳو منهنجي لاءِ ئي هيا. تڏهن انهن کي ڇوڪرن بہ پسند ڪرڻ شروع ڪيو هو. جڏهن تہ هاڻ، انهن کي مان گهٽو پسند نہ ڪندي آهيان. انهن سببن ڪري مان ڪافي پريشان رهي هيس ۽ منهنجي لاءِ ڪيتريون رڪاوٽون پيدا ٿي پيون هيون. سچي ڳالهہ اها آهي تہ اهي جيڪڏهن ڪنهن کي

متحرڪ ڪري سگهن ٿا ته ٺيڪ آهي ۾ هجڻ به رڳو ايتروئي گهرجي. جڏهن ته اهي منهنجي لاءِ ڪجهه به نٿا ڪن. ان جو اهو مطلب به ناهي ته مان پنهنجن ارهن يا ڪنهن بئي شي جي خلاف آهيان جڏهن ته اهي منهنجي لاءِ بلڪل واچواها (يعني نه مزو ڏيندڙ ته نه تڪليف ڏيندڙ) آهن"

"جڏهن مان 14 سالن جي هيس ته مون کي هڪ لپ تي پيو هو جنهن نه رڳو سوزش ڪري وڏي هئي پر گهڻو سور به ٿيندو هو. جنهنڪري مان ايتري ته منجهيل رهندي هيس جو ان جو ماءُ يا ڊاڪٽر سان ذڪر به ڪري نه سگهي هيس. اٽڪل هڪ هفتي کان پوءِ اهو لپ پنهنجو پاڻ گم ٿي ويو هو. جنهن جو ذڪر مان ماءُ سان ڏهن سالن گذرڻ کان پوءِ ڪيو هو."

"سوالنامو موڪلڻ جي مهرباني. اهو پڙهي خوشي ٿيم ته، اهڙين ڳالهين ۾ ڪو ته دلچسپي رکندڙ آهي. مان 15 سالن جي ڄمار جي آهيان ۽ منهنجا ارهه اڄان وڏي رهيا آهن. گهڻي ڀاڱي انهن سبب آءٌ سرهي ٿي پوندي آهيان پر ورلي جڏهن خاص طور تي ارهي ٿي پوندي آهيان تڏهن چاهيندي آهيان ته، انهن کي تبديل ڪري ڇڏيان بلڪل هڪ اهڙي طريقي سان جيئن جسم جي ٻين حصن کي تبديل ڪري سگهان ٿي، مان انهن مان گهڻو گهڻو جنسي لطف حاصل ڪندي آهيان، جنهنڪري انهن جو هجڻ منهنجي لاءِ ملهائتو آهي، جيتوڻيڪ مان اهو نٿي چاهيان ته، ڪو ٻار هجي يا اهي حياتياتي ڪارج لاءِ استعمال ڪيا وڃن. ساڳئي طرح سان ٻين عورتن جي ارهن مان به ساڳئي قسم جي جهجهي لست حاصل ڪندي آهيان جنهنڪري انهن کي جهلڻ ۾ هٽڙا لائڻ پسند ڪندي آهيان. اتفاقاً ته، مان ڪڏهن به انگي استعمال نه ڪئي آهي ۽ اميد اهائي اٿم ته، اها ڪڏهن به استعمال نه ڪنديس."

"جڏهن مان مشت زني ڪندي آهيان تڏهن گهڻي ڀاڱي پنهنجيون ٿڻيون به چوسڻ جي ڪوشش ڪندي آهيان پر افسوس ته منهنجي ڳچي نه ته ايتري ڊگهي آهي ۽ نه ئي لچڪدار."

"هڪ هم اسڪولي مون کي هدايو ته جيڪڏهن مان انگي خريد نه ڪنديس ته اڳتي هلي منهنجي لاءِ ڪوبه مسئلو پيدا ٿي سگهي ٿو، جنهنڪري مان ڪجهه ٻجي ويس ۽ اڳتي هلي هڪ انگي خريد ڪيم."

"مان رڳو 16 سالن جي آهيان ۽ اڄان تائين منهنجا ارهه وڏي رهيا آهن جنهن سبب ڇڪ جا نشان به ٿي پيا آهن ۽ اها به پڪ ناهي ته، اهي اڳتي هلي لهي به ويندا يا نه. امان چوندي آهي، ممڪن آهي ته اهي باقي رهجي وڃن. جڏهن ته مان اهوئي چاهيان ٿي ته، اهي لهي وڃن ۽ اهو به جلد. مان کي پنهنجن ارهن مان ڏاڍو مزو ايندو آهي ۽ مان ٻين عورتن جا به ارهه پسند ڪندي آهيان. مان نٿي چاهيان ته منهنجا ارهه اڄان وڏي وڃڻ تيستائين جو اهي هن وقت به سايا ڇٽيه آهن."

"جيڪڏهن ماڻهو اهو محسوس ڪن ته وڏا ارهه ڪيترا نه پيانڪ ٿي سگهن ٿا جو ان سبب مرد توهان ڏانهن ميريءَ اک سان ڏسن ۾ بگهڙن جيان گهورين ٿا. ان سبب مون کي ته هڪ نه چڏيندڙ پنيءَ ۾ ڪنڊ جو سور پوي ٿو ۽ ڪٿي به پنهنجيءَ سائيز جي انگي ملي نه ٿي سگهي. جنهن سبب سچ ته مان پاڻ کي اپاڳي محسوس ڪندي آهيان. نيٺ اڳتي هلي ان لاءِ مون کي پلاسٽڪ سرجري ڪرائي ارهه ننڍڙا ڪرائڻا پيا چو ته، بهتر زندگي گذارڻ جو ٻيو ڪو چارو ئي ڪونه هيو."

"ٽٽن تي پالنا ڪرائڻ دوران مون ۾ پيدا ٿيندڙ پاٺهڙتي ڪام پاونا ۾ خلل پيدا ٿئي ٿو، اهوئي سبب ته ناهي جنهنڪري ڊڪ ڏيڻ کي ڪِپ روڪ جو قدرتي وسيلو سڏيو وڃي ٿو."

"مون کي انهيءَ ڳالهه جي چنتا آهي ته ڇا انگي نه اوڍڻ سبب، ان جا اڳتي هلي ڪي اگرا اثر ته پيدا ٿي نه سگهندا ۽ ان سبب منهنجن ارهن کي ڪو ڇيهو رسي ته نه سگهندو يا ايئن ته ناهي ته ان سبب ارهه وڏيڪ ڳورا ٿي لڙڪي پوندا؟"

"ٽٽن تي پالنا ڪرائڻ سبب اسان جي جنسي زندگيءَ ۾ تبديلي آئي آهي. پالنا ڪرائڻ کان اڳ سچ ته مان پنهنجن ارهن بابت ايترو پريشان نه رهندي هيس، انهن لاءِ مان رڳو اهوئي پائيندي هيس ته اهي کهٽا بڪها آهن. ڊڪ ڏيڻ سان مون کي اها ڄاڻ پيئي ته، ان سبب مان هڪ مڙن لست حاصل ڪريان ٿي جيڪا رڳو ارهه جي ڇڳڙ سبب حاصل ٿئي ٿي، هاڻ ان رستي منهنجو ور مون ۾ شهوت پيدا ڪري سگهي ٿو جڏهن ته منهنجي ٻار کي ڊڪ ڏيڻ سان هو اَشهوتي ٿي وڃي ٿو. جنهن جو سبب هو پنهنجيءَ ماءُ سان گهري ويجهڙائپ ٻڌائي ٿو (هو ئي ڪيس هڪ ٻار آهي) جنهن ڪري اهو منهنجن ارهن مان مڪمل لطف حاصل ڪري نٿو سگهي. ان کان سواءِ ايپيسيوٽومي (episiotomy، ڳرڀ نالي جي منهن کي پاسيرو چيرڻ ته جيئن ويم دوران سيبڻ؛ ڳرڀ ناليءَ کان مقعد تائين وارو حصو، ڏري نه پوي) سبب به، ٽٽن تي پالنا دوران اسان جا جنسي تعلقات ڇڊا ٿي ويا هيا پر هاڻ اهي وري ٺيڪ ٿي ويا آهن."

"جڏهن ڪو مرد منهنجي جسم جي رڳو ڪنهن هڪ حصي کي ترجيح ڏئي ٿو ۽ منهنجي شخصيت کي اهميت نٿو ڏئي ته اها ڳالهه مون کي پسند ناهي هوندي."

"مان هن وقت جيتوٽيڪ 57 سالن جي آهيان پر تنهن هوندي به چاهيندي آهيان ته منهنجن ارهن کي چميو وڃي پر ورلي اهو مون کي سخت بڇان ڏيندڙ به پاسندو آهي. منهنجا به ارهه لڙڪندڙ ۽ نرم آهن، جڏهن ته منهنجيون ٻنديون موٽ ڏيندڙ. جيتوٽيڪ مان عورتن جي آزاديءَ لاءِ وڙهندڙ به ناهيان پر تڏهن به اهو چاهيان ٿي ته اهي خوش هجن ۽ جيئن ته اهي ٻاهتريائپ کي رسي رهيون آهن تنهنڪري اميد ٿم ته اسين اڳتي به ايئن هونديوسين جيئن هاڻ آهيون."

”اهو ڪيڏو نہ سٺو ٿئي ها جيڪڏهن ماٺهن ۾ ارهن جي انڌي پوڄا جو وحشيپڻو نہ هجي ها ۽ مان خاص طور تي اونهاري ۾ اگهاڙين ڇاتين سان رهي سگهان ها. اهو سوچي مون کي سخت ڪاوڙ ايندي آهي جڏهن چيو ويندو آهي تہ عورتن جي لاءِ ڇاتين جو اگهاڙو ڪرڻ سٺو ناهي هوندو، ڇو تہ مان چاهيان ٿي تہ، مان بہ مردن وانگي ڇاتي کڻي ترڪو وڃان.“

”ڪڏهن ڪڏهن مان اهو سهانو سپنو ڏسندي آهيان تہ، مان ڪنهن ٻئي عورت جي ڇاتين سان پيار ڪريان ۽ مون کي انزال ٿئي.“

”منهنجو هڪ ارهہ ٻئي کان ڪجھ وڏو آهي، اهو ڪيڏو نہ سٺو ٿئي ها جيڪڏهن اهي ٻئي هڪ جيترا هجن ها.“

”مان اهو برداشت ڪري نہ سگهندي آهيان جڏهن مرد ڇاتين بجاءِ انهن کي ٽِٽس ۽ ناڪرس (tits and knockers) جهڙن نالن سان سڏيندا آهن. جڏهن تہ، ارهہ منهنجي لاءِ پيارا، وڻندڙ، پريل ۽ ڪامي عضوا آهن.“

”پيار ونڊڻ دوران منهنجا ارهہ منهنجي لاءِ اهم مرڪز هوندا آهن هوند، انهن کان سواءِ مان، مان نہ هجان ها.“

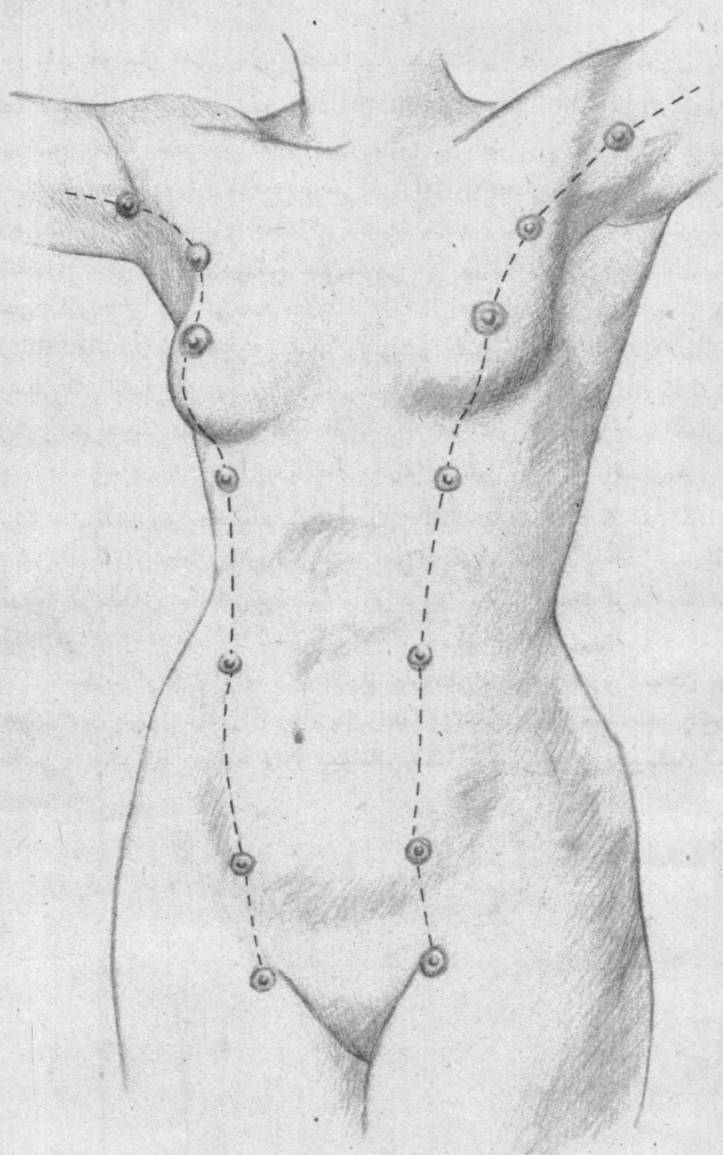
باب ٻيون

ارھ ڇا آھن ۽ ڇا لاءِ

مرد ۽ عورتون ساهوارن جي جنهن گروهه سان تعلق رکن ٿا، تنهن کي مئملس/ ٿڃائتا جانور سڏجي ٿو. انهيءَ گروهه جي مکيه خاصيت، اها آهي ته، کين ٿڻ/ ارهه ٿيندا آهن. جڏهن ته ارهه (breast) رڳو انسانن لاءِ ڪتب ايندڙ اصطلاح آهي ۽ نه ڪي باقي ٻين ٿڃائتن جانورن لاءِ. ٿڻن (mammary glands) جي سائيز، تعداد ۽ ڊول هر هڪ گروهه جي جانور جو پنهنجو پنهنجو مخصوص ٿئي. عام رواجي حالتن ۾ ٿڻ رڳو مادين ۾ ئي ڪارج وارا هوندا آهن. جڏهن ته ٿڃائتا ٿشو ٻنهي جنسن (نر ۽ ماد) ۾ موجود ٿين. سواءِ نر مارسيوپيئل جي (marsupial، ڪئنگرو ۽ ڪئنگرو جهڙا ٻيا آسٽريليا ۽ ڏکڻ آمريڪا ۾ ملندڙ جانور، جن کي ٻچن کڻڻ لاءِ پيٽ ۾ ڳوٿري ٿئي) گهڻن جانورن کي ٿڻن جو جوڙو ٿئي. انسانن ۽ ٻڪرين ۾ اهي ٻه هوندا آهن. ۽ مرونءَ کي 14 کان 15 تائين ٿين. ٿڻن جي جاءِ به مختلف جانورن ۾ مختلف هوندي آهي. ڪوئن، ڪتن، سوئر ۽ سهي ۾ اهي سيني ۽ پيٽ تي ٿين جڏهن ته انسانن، چمڙي ۽ هاٿيءَ کي ڇاتيءَ تي هوندا آهن. اوڳاريندڙ جانورن کي چڍن تي، وهيل مڇيءَ کي پيٽ تي ته ڪوائپو (coypu، لڌڙي جهڙو جانور) کي پٺيءَ تي هوندا آهن.

ٿڻن جو ڊول به انيڪ ٿئي، ڪوئن جا اهي تراڪڙن پڙچن جي ٿشوئن جيان، سيهڙن ۽ باندرن ۾ تراڪڙا ۽ گول ته اوڳاريندڙ جانورن جهڙڪ: ڳئون ۽ ٻڪري ۾ اهڙو جوڙو ملي اوهه ناهي ٿو. سيني ٿڃائتن جانورن ۾ سواءِ اسپائني ائنٽ ايٽر (spiny ant eater، چلامرون) ۽ پئلٽيپس (platyus، آسٽريليا ۾ ٿيندڙ ننڍڙو جانور جنهن کي پشم، بدڪ جهڙي چهنب، پيرن ۾ جاري ۽ تراڪڙو پڇ ٿئي. آنا لاهي پر ٻچن کي کير پياريندو آهي) جي هرهڪ جانور کي، ٻنڊي/ نپل ٿڻ جي، چوٽيءَ تي هوندي آهي.

انهن سيني ظاهري فرقن جي باوجود به، سيني ٿڻن جي اندرين جوڙجڪ پوءِ چاهي اهي ڪهڙي به جانور جا ڇو نه هجن، عجب جي حد تائين هڪ جهڙي آهي. ان لاءِ جيڪڏهن ڪنهن اليڪٽران خوردبين رستي مختلف جانورن جي ٿڻن جو مشاهدو ڪبو ته، هرهڪ جنس جي ٿڻ ۾ ڪو هيڪڙ ٻيڪڙ فرق محسوس



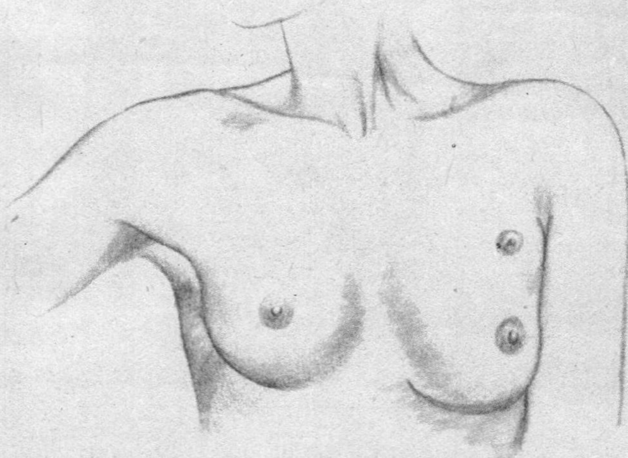
ملڪ لائينون ڏيکاريل، جن تي ڪٿي ٻہ واڌو ھنڌيون (ٿڻ ارھ ٻہ) پيدا ٿي سگھن ٿيون.

ٿيندو.

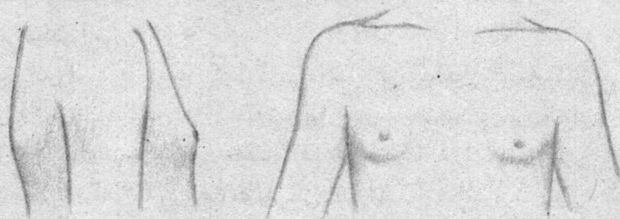
ھين ٿڻائتن جانورن جيان، انسانن جا ارھ بہ چمڙيءَ جي ھڪ مخصوص بناوت مان پيدا ٿين ٿا. جيڪڏھن ڏٺو وڃي تہ، اصل ۾ ارھ ھڪ مخصوص قسم

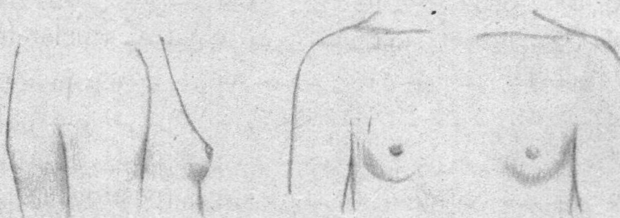
جو پکھر جو غدود آهي. پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار جي پنجين- ڇهين هفتي دوران، ٿڻن جي شڪلين جهڙيون پئپيليون (papillae) ملڪ لائين (milk line) سان گڏ اڀرنديون آهن جيڪي ڇڏن کان ڪڇن تائين ٿين. ايئن نر ۽ ناريءَ ٻنهي ۾ ٿيندو آهي. نائين هفتي دوران، هرهڪ پاسي جون اهڙيون ڪيتريون ئي پئپيليون گم ٿي وڃن ٿيون ۽ رڳو هڪڙي هڪڙي، ڇاتيءَ جي هر هڪ پاسي کان ٿڻيءَ جي شڪل ۾ باقي رهجي وڃي ٿي. ٽئين مهيني جي آخر تائين چمڙيءَ جا سيل، ٿڻيءَ جي مکڙي ۽ ان جي نليءَ جا ٽشو جڙڻ لڳندا آهن. ايئن کير پيدا ڪندڙ غدود (lactiferous) ٺهڻ شروع ٿي ٿڻيءَ ۾ کير ڪٺورين (lactiferous sinus) وسيلي کلڻ لڳندا آهن. ٿڻيءَ جي چوڌاري رنگين مادو (pigment) گڏ ٿي پڙو (ٿڻيءَ جي هيٺان وارو گهرو گول دائرو پيدا) ڪرڻ شروع ڪندو آهي. انسان جي ڄمڻ وقت سندس ارهه پورا ايريل ناهن هوندا پر اهي سامائجڻ وقت رسجي تيار ٿيندا اهن، تڏهن وَهه ۽ ڪنيڪٽو/ پيوندي (connective) ٽشو گڏ ٿيڻ لڳندا آهن ۽ کير جي غدودن ۾ ٻه واڌارو ٿيڻ لڳندو آهي. جڏهن ته کير پيدا ڪندڙ سيل اڳ ۾ موجود هوندا آهن، جيڪي پيٽ ٿيڻ واري عرصي دوران وڌيڪ ڦڙت ۽ چست ٿي ويندا آهن.

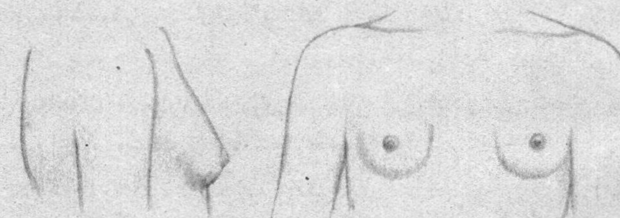
جيئن ته، ارهن جي اوسر هن طرح سان ٿئي ٿي، تنهنڪري ممڪن هوندو آهي ته انهن جي اوسر دوران ڪابه گڙٻڙ پيدا ٿي سگهي جهڙوڪ: ملڪ لائين تي ڪٿي ٻه ڪو واڌارو ارهه وارو پيستاني ٽشو يا ٿڻيون ايري سگهن ٿيون،

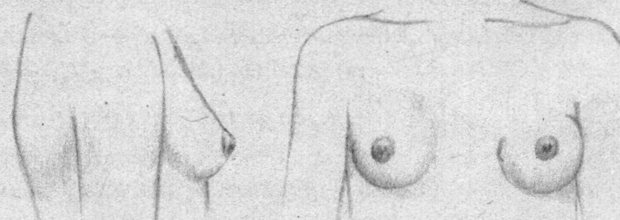


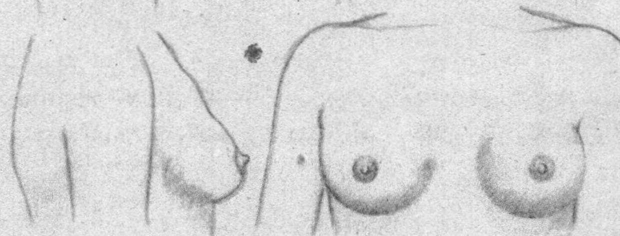
ملڪ لائين جي ڪنهن به هنڌ تي هن قسم جي واڌو ٿڻي پيدا ٿي سگهي ٿي. اهڙيون مردن ۾ پڻ پيدا ٿين.











سامائجڻ دوران ارهن جي نسرڻ/ ارهجڻ جا مختلف مرحلا.

جيڪي هونئن عام طور تي، اوسر دوران سسي گهٽ تي ويڻنديون آهن. جڏهن ته حد کان وڌيڪ سوڄ کائڻ واريءَ حالت ۾ وري انهيءَ پاسي جي يا ته ٻنڊي يا مورڳو ارهه ئي پيدا ٿي ناهي سگهندو. واڌ دوران هڪڙي عام ابتري اها به پيدا ٿي پوندي

آهي تہ هڪ ڪان وڌيڪ ھنديون اپري ايندبون آهن ۽ مزي جي ڳالھ تہ، ايئن اڪثر ڪري مردن ۾ ٿيندو آهي.

ٻالڪپڻي دوران ارھ بلڪل گهٽ قرّت هوندا آهن. جڏهن تہ ساماڻجڻ سان هائيپوٿئلامس (hypothalamus) جيڪو مغز جو هڪ مخصوص حصو آهي، ڪيترائي هارمون پيدا ڪرڻ شروع ڪندو آهي جيڪي ارھ ۽ آنيدانيءَ جي ڪم کي تيز ڪري ڇڏيندا آهن. انهن هارمونن جي اثر هيٺ ارھ ايترو تہ تيزيءَ سان نسرڻ لڳندا آهن جو باقي جسم جي پيٽ ۾ اهي وڌيڪ ظاهر ٿي پوندا آهن. ارھن جو نسرڻ (thelarche) ساماڻجڻ جي پهرين نشاني هوندي آهي، انهيءَ ڪان اڳ ۾ جو آنيدانين ۽ پٽيوٽري غدود جي هارمونن ۾ توازن پيدا ٿئي ڇوڪريءَ کي ماهواري بہ اچڻ لڳندي آهي پر ان سان گڏوگڏ آنجڻ وارو عمل ٿي ناهي سگهندو، جيئن ساماٽيل عورتن ۾ ٿيندو آهي، ڇو تہ ڇوڪريءَ جي انهيءَ عمر تائين ارھ رڳو ايسٽروجن (oestrogen) هارمونن جي اثر هيٺ هوندا آهن. جنهن سبب رڳو ارھن جو غدودي سرشتو تيزيءَ سان واڌ ڪائيندو پڪڙجندو رهندو آهي ۽ وھ گڏ ٿيڻ لڳندي آهي، ان کان پوءِ، ڇوڪري جڏهن آنجڻ واري عمل ۾ داخل ٿيندي آهي تہ، پروجيسٽيران (progesterone) هارمون بہ خارج ٿيڻ لڳندو آهي، جيڪو ٻين هارمونن سان ملي ارھ ۾ وڌيڪ تبديليون پيدا ڪندو آهي.

ڪنهن نوجوان ناريءَ جا ارھ جڏهن نسرڻ شروع ڪندا ۽ واڌ ڪائيندا آهن تہ اهي ڪيترن مرحلن کان گذرندا آهن. سڀ کان پهرين مرحلي ۾، ساماڻجڻ کان اڳ رڳو ھنڊي نسري نروار ٿيندي آهي، يعني تہ سواءِ ھنڊيءَ جي ارھ ڇاتيءَ مان واڌ ناهي ڪائيندو ۽ نہ ئي ٻڙي جي گهرائپ پيدا ٿيندي آهي.

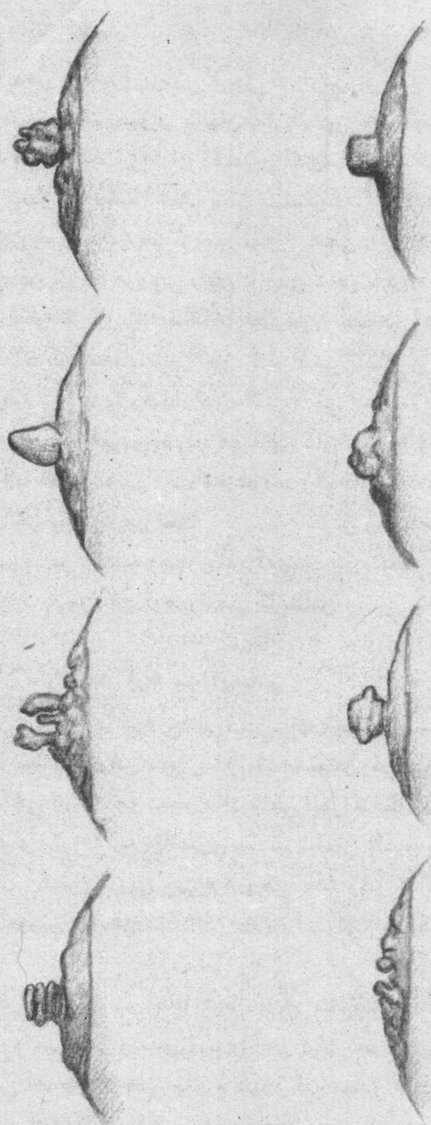
ٻئي مرحلي ۾ ٻڙي ۽ غدودي ٽشوئن جي واڌ ٿيندي آهي ۽ ان سان گڏوگڏ ھنڊي ۽ ارھ هڪ ئي اڀار جيان، ڏڪ جي صورت ۾ ظاهر ٿي پوندا آهن، يورپي ڇوڪرين جا ڏڪ اٽڪل يارنهن سالن تائين اپري اچن ٿا.

ٽيون مرحلو اهو آهي جڏهن وڌيڪ غدودي ٽشو ٺهندا آهن ۽ ٻڙي جي پکيڙ وڪهري ۽ گهري ٿي ويندي آهي. ارھ ۽ ھنڊيءَ جو متاڃرو هڪ ئي ليول يا سنوت تي رهندو آهي. جيڪو عام طور تي 12 سالن جي ڄمار ۾ ٿيندو آهي.

چوٿين مرحلي ۾ ارھ جي وڌيڪ واڌ ٿيندي آهي ۽ ھنڊيءَ جو رنگ گهرو ٿي ويندو آهي. ھنڊي ۽ ٻڙو گڏجي باقي ارھ تي هڪ وڌيڪ اڀار جي صورت ۾ ظاهر ٿي پوندا آهن، جيڪو 13 سالن جي ڄمار ۾ ٿيندو آهي.

پنجين مرحلي ۾ ھنڊي ۽ ٻڙو وڌيڪ اپرڻ بجاءِ، ارھ جو هڪ ظاهر ظهور ۽ چٽو حصو بڻجي ويندا آهن. ان کان اڳتي اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ، ارھ سائيز ۾ ٿورڙي واڌ ڪائيندو رهي ۽ 17 سالن جي عمر تائين پنهنجي جوڀن کي پهچي وڃي.

واڌ دوران ارھ ڪيترين بيمارين جو شڪار بہ ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب



هنڊين جا ڪجھ عام رواجي ٻول

ارهن جي واڌ متاثر ٿي سگهندي آهي. پر جيئن ته، اهڙيون بيماريون ورلي ٿينديون هونديون آهن، تنهنڪري والدين کي پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي. پر جيڪڏهن اهڙي ڪا ڳالهه محسوس ڪئي به وڃي ته ان لاءِ ڊاڪٽر سان مشورو ڪجي.

اها ڳالھ ذهن ۾ ضرور رکڻ گهرجي تہ، ارهن جي ننڍ وڏائي جو جنسي زندگي، شهوت يا ارهن تي پالڻ جهڙين ڳالهين سان ڪوبہ واسطو ناهي هوندو. جو گهڻيون ڇوڪريون رڳو ان سبب پريشان رهنديون آهن تہ جيڪڏهن سندن ارھ ننڍڙا هوندا تہ، ان سبب سندن ور جنسي لطف ماڻي نہ سگهندا. جڏهن تہ، سيني عورتن جا ارھ پوءِ چاهي انهن جي سائيز ڪيتري بہ ڇو نہ هجي، اهي شهوت اياريندڙ هنڌ ليکيا ويندا آهن. جنهن جو، ارهن جي ننڍي يا وڏي هجڻ سان ڪوبہ لاڳاپو ناهي هوندو. البت اهڙيون ڇوڪريون (يا ساماٿيل عورتون) جيڪي اهڙن ارهن سبب، پاڻ کي غيرمطمئن ۽ ناخوش سمجهنديون آهن، تنهن سبب سندن ورتاءُ اهڙو رهندو آهي جو سندن ور ارهن کان پري رهندا آهن. انهيءَ جي ابتڙ اهڙيون ڇوڪريون جن کي پنهنجن ارهن تي ناز هوندو آهي ۽ هو انهن مان مطمئن هونديون آهن، تنهن سبب سندن ورتاءَ بہ اهڙو هوندو آهي جو هو، نہ رڳو پاڻ لطف ماڻي سگهنديون آهن پر سندن ور بہ انهن مان ڀرپور لطف وٺي، ڪين خوش رکي سگهندا آهن. ساڳئي وقت اهو مائرن جو بہ فرض سمجهيو ويندو آهي تہ هو پنهنجين ڌيئرن کي اهڙي سکيا ڏينديون رهن تہ جيئن، هو ارهن سبب احساس برتري ۽ فخر محسوس ڪنديون رهن.

هڪ نوجوان ناري جي ارھ جو اڀياس

نوجوان عورتن جا ارھ ڇاتيءَ جي انهن مشڪن سان ڳنڍيل ٿين جيڪي ٻانهن کي هلائينديون رهن ٿيون. اهڙين مشڪن کي پيڪٽورل (pectoral) مشڪون سڏجي. ارهن جو سڄو مواد ٿلهي ليکي تہ، گولائيءَ ۾ پکڙيل ٿئي، جنهن جو مٿيون حصو ٻئي يا ٽئين پاسيري وٽ تہ هيٺيون حصو پنجين يا ڇهين پاسيريءَ وٽ هوندو آهي. گهڻين عورتن جي ارهن کي بغلي پڇڙ (axillary tail) پڻ ٿئي جيڪا ڪن عورتن ۾ ڪڇ تائين تہ ڪن ۾ ڇاتيءَ جي گهڻيءَ ايراضي ۾ پکڙيل هوندي آهي.

ٿلهي ليکي تہ عورت جو رسيل ارھ ٻول ۾ مخروطي (conical) هوندو آهي پر جيئن جيئن ارھ جي عمر وڌندي ويندي آهي تيئن تيئن ان جو ٻول بہ ڦرندو ويندو آهي ۽ آهستي آهستي اڙڪي ڍلو ۽ ڦلهڙو ٿي پوندو آهي، جنهن جو مکيہ سبب، اهوئي آهي تہ، منجهانئس گهڻي وَھ نيڪال ٿي ويندي آهي. ان کان سواءِ جيئن جيئن عورت پوڙهي ٿيندي ويندي آهي تيئن تيئن اهي ٿشو جيڪي ارهن کي جهل ڏيندا رهن ٿا سي بہ هيٺا ٿي ويندا آهن. ساڳئي طرح سان جيتوڻيڪ ارهن جي چمڙي بہ باڪل اهڙي هوندي آهي جيئن جسم جي ڪنهن بہ ٻئي حصي جي ٿي سگهي ٿي، پر تنهن هوندي بہ جڏهن منجهس ڪو چير اچي يا ڏجي تہ ان ۾ عام چمڙيءَ جي ابتڙ ڪيترائي نظرنہ ايندڙ ڦٽ جا نشان پيدا ٿي پوندا آهن جنهن کان گهڻيءَ حد تائين بچي سگهجي ٿو، بشرطيڪ اهڙو چير ان حساب سان ڏنل هجي جنهن طرح سان ارھ جي چمڙيءَ ۾، قدرتي لائينون موجود ٿين ٿيون. ٻنديءَ ۽ پڙيءَ

جي چمڙيءَ تي وار بہ ناهن هوندا. جڏهن تہ ڪن عورتن کي پڙي ۾ وارن جي پيدا ڪرڻ جا ڪجھ غدود ٿين، جن مان ڪي، ڪافي ڳِهَا وار پيدا ڪري وجهندا آهن. باقي سڄي ارہ تي تمام ننڍي ۽ نفيس قسم جا اهڙا وار ٿي سگهن ٿا جهڙا عورت کي باقي سڄي جسم تي ٿين. پڙي تي نظر نہ ايندڙ وارن لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي ان لاءِ ڏسو باب پنجون.

جيئن سڄي جسم جي چمڙيءَ تي تنتن (nerves) جو جار پکڙيل ٿئي ٿو تهڙو ارهن تي پڻ هوندو آهي. جڏهن تہ ٻنديءَ جون اهڙيون تنتون شهوت اڀاريندڙ هونديون آهن. اهوئي سبب آهي جو، ٻنديءَ جي مڻ مهٽ اڪثر عورتن ۾ شهوت پيدا ڪرڻ جو طاقتور ذريعو سمجهيو ويندو آهي.

جڏهن تہ عورتن جو اڌ اها دعويٰ ڪري ٿو تہ، سندن جنسي چَس حاصل ڪرڻ ۾ ٻنديون هڪ خاص ڪردار ادا ڪن ٿيون، اهڙين عورتن جي پڙي جي چمڙي، جيڪي نہ تہ شهوت ۾ هجن ۽ نہ ئي پيٽ سان، وڌ ۾ وڌ حساس هوندي آهي. جڏهن تہ ٻنديءَ جي چمڙي ڪنهن بہ سور ۽ اهڙي ئي ڇهاءَ وغيره لاءِ گهٽ ۾ گهٽ حساس ٿئي. وڏن ارهن جي پيٽ ۾ ننڍا ارہ ڇهاءَ لاءِ وڌيڪ حساس ٿين ۽ اهڙيون عورتون جن جا ارہ ننڍا يا مناسب سائيز جا ٿين ۽ اهي جيڪي حاملہ رهي چڪيون هونديون آهن تن جون ٻنديون ۽ پڙو ٻين عورتن جي پيٽ ۾ گهٽ وڌيڪ حساس هوندو آهي.

ارہ جي چوٽيءَ تي ٻندي ۽ ان جي چوگرد هيٺان هڪ گهري رنگ جو گول دائرو هوندو آهي جنهن کي پڙو سڏجي. عام طور تي ٻندي، پڙي کان مٿي نڪتل ۽ اڀريل هوندي آهي (اهڙو اڀار هر عورت ۽ ساڳئي عورت ۾ مختلف ٿي سگهي ٿو) ۽ اها تڏهن وڌيڪ چٽي ۽ ظاهر ٿي پوندي آهي جڏهن ٿڌ هجي، ان جي ڪپڙن سان مهٽ سهڻ ٿيندي رهي، جڏهن انگي لاٿي ويندي هجي، جڏهن ڪين شهوتي تاءُ ڏنو ويندو هجي يا خاص طور تي تڏهن، جڏهن ٻار کي ڌڪ ڏنو ويندو آهي. ٻنديون ان ڪري ابري وڏيون ٿي وينديون آهن، جو منجهن ڪيترائي ننڍڙا مشڪاوان تاندورا (fibres) ٿين جيڪي پيڪوڙجي، ڪين ڪڙو ڪري ڇڏيندا آهن. شهوتي تاءُ ۽ کير لهڻ دوران، ارہ ۾ رت جي وهڪ پڻ گهٽي وڌي ويندي آهي، جنهن سبب ٻنديءَ سوڄو سڄو ارہ گهٽو ڦوڪجي وڏو ٿي ويندو آهي. پڙي جي چمڙيءَ تي، مخصوص قسم جا پگهر جا غدود بہ هوندا آهن جيڪي هلڪن اڀارن جي صورت ۾ ظاهر ٿي پوندا آهن. اهڙن اڀارن کي مانٽگمريس ٽيوبرسلس (Montgomery's tu-bercles) سڏجي. اهي ڪن عورت ۾ تڏهن وڏي ويندا آهن جڏهن هو پيٽ سان ٿينديون آهن. تازين ڪوجنائن مان اها بہ خبر پيئي آهي تہ، اهي اڀار بناوت ۽ ڪارج جي لحاظ کان بلڪل ننڍڙڙين ٻڙين جيان ٿين جيڪي ڪن عورتن ۾ ٿڃ ڏارائڻ دوران ڪم ڪرڻ لڳندا آهن.

ٻول ۽ سائيز جي لحاظ کان ٻنديون مختلف قسمن جون ٿين. هر ٻنديءَ جي

چوٿيءَ ۾ 15 کان 20 تائين اونها چير ٿين جيڪي گهٽي پاڳي سخت مادن سان ڀنجيل ٿين. ٻول جي لحاظ کان ٻنديون گهٽي پاڳي ويلڻ جهڙيون هونديون آهن جڏهن ته ڪي شاخدار ڪي ڪنيءَ جهڙيون، ڪي ورپل (تراڪڙيون يا اندرتي پيٺل) ڪي ٽوت جهڙيون ته ڪي نوڪدار به ٿين.

ٻنديءَ ۽ پڙي جو رنگ، هر هڪ عورت ۾ مختلف هوندو آهي، جنهن جو مدار عورت جي پنهنجي رنگ تي پڻ ٿئي ٿو انهن جو اهو رنگ، حمل ٿيڻ سان به متبو رهندو آهي. عام طور تي ڪڪن وارن وارين عورتن جو پڙو تمام هلڪي گلابي رنگ جو، پورن وارن واريءَ جو ڪجه گهري گلابي رنگ جو هوندو آهي. جڏهن ته، جيئن جيئن عورت جو پنهنجو رنگ گهرو ٿيندو ويندو آهي ته، پڙي جو به اهڙو ٿيندو ويندو آهي. سانورين عورتن جو پڙو به مشڪي رنگ جو هوندو آهي. سيني عورتن جو پڙو ۽ ٻندي ڳُوڙهاريپ، دوران ڪي قدر (ورلي گوٽي) گهٽي به ٿي ويندي آهي ۽ وري اصل رنگ جهڙي ٿي ناهي سگهندي. جڏهن ته ايندڙ حمل دوران اهي وڌيڪ گهريون ٿي ناهيون سگهنديون.

ٿڃ لهڻ دوران اها متواتر، ٿڃ پيدا ڪندڙ سيلن مان پيدا ٿيندي رهندي آهي. جنهن مان ڪجه ٻنديءَ جي هيٺان ان جي حوض ۾ اچي ڪٺي ٿيندي آهي ته جيئن شروعات ۾ ڏائڻ وقت اها ٻار کي ترت ملي سگهي.

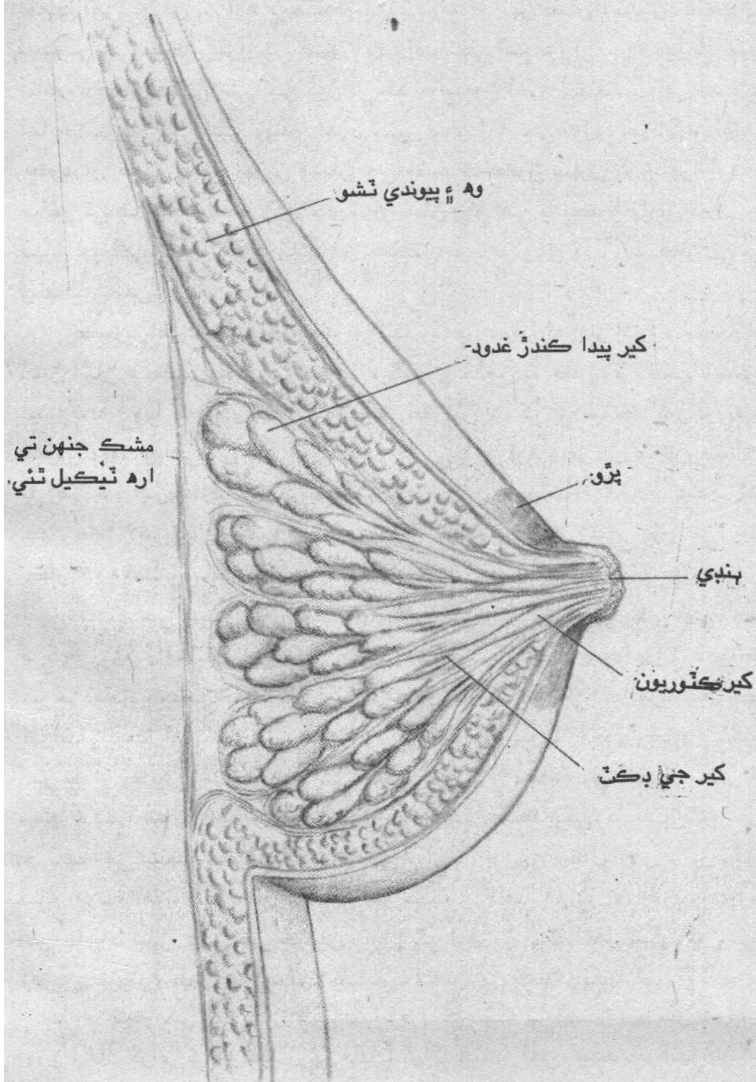
ارھ جي جيسيتائين اندرين جوڙجڪ جو تعلق آهي ته هر هڪ ارھ ۾ اٽڪل روءِ ويھ شاخون/ لوب (lobes) هوندا آهن جيڪي سيپيئي هڪ ٻئي کان پيوندي ڏشوئن وسيلي الڳ ٿيل هوندا آهن. ارهن جي ٻول ۽ مضبوطيءَ جو مدار ان جي اندرين پچري تي آهي جيڪو ڪنيڪٽو ۽ فائبرس (پيوندي ۽ تاندورائي) تشوئن جو ٺهيل ٿئي، سڄي ارھ جو وزن تاندورائي بندن (fibrous bands) تي هوندو آهي جيڪي ڇاتيءَ جي مٿين حصي ۾ ارهن جي چمڙيءَ سان ڳنڍيل ٿين. اهي جهل ڏيندڙ بند ڪن جانورن جهڙوڪ: ڳئون ۾ وڌيڪ ٻلوان ٿين جو اوھ کي ٽيڪيل رکندا آهن، جنهن جو وزن 40 ڪلوگرام يا ان کان به مٿي تي سگهندو آهي. هر هڪ لوب کي کير جي پنهنجي نلي/ ڊڪٽ (duct) ٿئي جيڪا ٻنديءَ ۾ کلندي آهي. مٿان کان هيٺ تي ايندي هر هڪ ڊڪٽ موڪري ٿي مخروطي شڪل ڏا هي ٿي، جنهن ۾ کير، خارج ٿيڻ کان ٿورڙو اڳ، اچي گڏ ٿيندو آهي ۽ پوءِ ٻنديءَ رستي نيڪال ٿيندو رهندو آهي. ويهن مان اهڙو هرهڪ لوب يا اهي جيترا به هجن سي ڪيترن ئي ننڍڙن لوبڙن ۾ ورچيل ٿين جن کي لوبيولس (lobules) سڏجي. جنهن مان هر هڪ ۾، تمام گهٽي تعداد ۾ کير پيدا ڪندڙ سيل موجود ٿين جيڪي، وري ننڍڙن پتڪڙن، کير گڏ ڪندڙ ڊڪڻن سان ڳهريل هوندا آهن. تنهنڪري ٺلهي ليکي ايئن چئي سگهجي ٿو ته، ارهن جو کير پيدا ڪندڙ سرشتو جهڙوڪر هڪ اهڙي پيچيده انگورن جي ڇڳي جو ٺهيل آهي جيڪو ارهن ۾ هيٺ اونهائيءَ ۾ پيل آهي ۽ انهن جون ڏانڊيون مٿي ٻنديءَ ۾ کلن ٿيون.

اره جي غدودي بناوت ۾ ٻڪتن کان سواءِ وه (fat)، تنتون، شريانون (arteries)، رڳون (veins)، لمفئتڪ (lymphatic) نليون ۽ ڪنيڪٽو ٽشو به هوندا آهن. جڏهن ته، اره ۾ مشڪ نه ٿيئي (سواءِ انهن نفيس ۽ ننڍڙن مشڪن جي جڳهتي جي جيڪي کير جي غدودن ۾ ۽ انهن جي آسپاس ۾ ٿين ۽ کير کي ٻنديءَ تائين ڏڪڻ ۽ ٻنديءَ کي ايي ٿيڻ ۾ مدد ڪنديون آهن) تنهنڪري هر قسم جي اها ڪسرت اجائي ليکي ويندي آهي، جنهن سان اره جي ٻول ۽ سونهن وڌائڻ جي ڪوشش ڪئي وڃي. اهڙين قسمن جي ڪسرت ڪرڻ سان رڳو ظاهراً اره جي سائيز تي اثر پئجي سگهي ٿو، ڇو ته ان سان رڳو اهي مشڪون ٻلوان ٿين ۽ جڙن ٿيون جيڪي ارهن جي هيٺان آهن جيڪي موٽ ۾ وري وڏين مشڪن تي دٻاءَ وجهنديون آهن.

ڪيترين عورتن جا اره سائيز ۾ ننڍا وڏا پڻ هوندا آهن پر ايترا به نه جو اهي ڏسڻ سان هڪدم محسوس ڪري سگهجن. جڏهن ته ڪن جا واقعي سائيز ۾ ايترا ننڍا- وڏا ٿين جو انهن جي ٺيڪ ڪرائڻ لاءِ کين پلاسٽڪ سرجريءَ جي ضرورت پوندي آهي (ان لاءِ ڏسو باب 9) ڪنهن وڏي اره هجڻ جو هڪڙو سبب هي به آهي ته، اهڙي اره جي مشڪ گهٽي يا ور ور استعمال ٿيندي رهندي آهي، جهڙوڪ: لائبريرين ۽ گهرو ڪرت ڪندڙ عورتون جيڪي عام طور تي، ڪم ڪار لاءِ هڪڙي ٻانهن گهٽي استعمال ڪنديون آهن. جنهن سبب انهن جي رڳو انهيءَ پاسي جي سيني جي مشڪ وڏي، اره کي وڏو ڪري ڇڏيندي آهي. جڏهن ته گهٽي پاڳي اره پنهنجو پاڻ ئي مختلف سائيزن جا هوندا آهن. اهڙا اره جيڪي کير نه ڏيندڙ ۽ جنسي لحاظ کان اَشهوتي هجن، سي ننڍ وڏائيءَ جو ٻن سببن ڪري اثرانداز ٿيندا آهن. پهريون، منجهن وه جو مقدار ۽ ٻيو ته، منجهن غدودي ٽشوئن جو مقدار ڪيتري قدر موجود آهي، ٿلهين عورتن ۾ بجاءِ انهيءَ جي ته سنڌن اره سنها ۽ ٻگها هجن، منجهن ٿلهن هجڻ جي رغبت وڌيڪ ٿئي. بنسبت انهن عورتن جي جيڪي سنهيون هونديون آهن. ٿلهي ليکي ته، پورن ۽ رسيل ارهن ۾ ٻڻ غدودي ٽشو هوندا آهن، جنهن جو هرويرو اهو مطلب به ناهي هوندو ته، اهڙيون عورتون جن جا اره ننڍڙا هجن سي پنهنجن ٻارڙن کي ارهن تي پالي ناهن سگهنديون ڇو ته اهڙيون عورتون، جن جا اره گهٽا ننڍا هوندا آهن، تن ۾ به جهجها غدودي ٽشو ٿين ۽ اهي به گهڻو کير پيدا ڪري سگهندا آهن. کير پيدا نه ڪندڙ اره جو سراسري وزن 200 گرام ته کير ڏيندڙ جو 500 گرام هوندو آهي، جڏهن ته انهيءَ انگ ۾ گهٽ وڌائي به ٿي سگهي ٿي.

نه رڳو ايترو ته ڪنهن عورت جا اره ننڍا وڏا ٿي سگهن ٿا پر ارهن جي سائيز ۽ اصل هنڌ تي هجڻ ۾ به گهڻو فرق ٿي سگهي ٿو. ڪن عورتن جا اره فطرتاً گهٽا هيٺان ته ڪن جا وري گهٽا مٿان کان ايرندڙ هوندا آهن، اهڙي ڳالهه

وڌڻي ۾ ملندڙ هوندي آهي جنهن لاءِ ڪجھ به ڪري نٿو سگهجي. جڏهن ته اهڙا ارھ جيڪي گهٽا هيٺان ايرندڙ ۽ هيٺ تي لڙڪندڙ هجن تن کي انگي وسيلي سهٽي ۽ ٺهڪندڙ هنڌ تي بيهاري سگهبو آهي، جنهن جو وڏيڪ مدار مروج فئشن تي



هڪ ارھ جي اندرين جوڙجڪ ڏيکاريل.

هوندو آهي ،ساڳئي طرح سان ارھ تي ھنبي ۽ ان جو ھنڌ بہ گھڻو مختلف ٿي سگھي ٿو جھڙوڪ: ڪن عورتن جي ارھن جي ھنبي، ارھ جي گولائي جي چوٽيءَ تي نہ پر ڪي قدر ھيٺتي ھوندي آھي جنھن مان پڻ ارھ جي لڙڪيل ھجڻ جي ڏک محسوس ٿيندي آھي، جڏھن تہ اصل ۾ ايئن ناھي ھوندو. ايئن پڙي جي پڪيڙ يا گھير ۾ بہ گھڻو فرق ٿي سگھي ٿو جو اھڙو گھير 3 س. م کان 10س. م (1–4 انچن) تائين بہ ٿي سگھي ٿو. جيڪا پڻ ھڪ عام رواجي ڳالھ ھوندي آھي.

ارھن جي ٻول، سائيز، ھنڌ ۽ چمڙيءَ جي رنگ وغيره جھڙيون ڳالھيون ورثي ۾ ملندڙ ھونديون آھن تنھنڪري انھن ۾ تبديلي پيدا ڪرڻ لاءِ تمام گھڻ ڪجھ ڪري سگھبو آھي. ساڳئي وقت اھا ڳالھ بہ ذھن ۾ رکڻ گھرجي تہ ارھن جون اھي سڀ ڳالھيون، ڪنھن ڇوڪريءَ کي رڳو ماءُ کان ورثي ۾ ناھن ملنديون، پر انھن تي پيءُ جي اَڌ جو بہ اثر پئجي سگھي ٿو. اھوئي سبب آھي جو ڌيئرن جا ارھ سندن مائرن جي ارھن جھڙا نہ بہ ٿي سگھندا آھن ۽ ان ڪارڻ ماءُ ۽ ڌيءَ جي ارھن جي اوسر ۽ واڌ مختلف وقتن تي ٿيندي رھندي آھي. بھرحال، ڇوڪرين جا ارھ مختلف عمرين ۾ واڌ ڪائيندا آھن. اھڙيون يورپي ڇوڪريون جيڪي گرم علائقن ۾ رھن ٿيون تن جا ارھ ھين جي پيٽ ۾ سال بہ اڳ ۾ ايري ايندا آھن. جڏھن تہ عام رواجي طور تي اھي 7 يا 8 سالن کان وٺي14– 15 سالن جي ڄمار تائين ڪڏھن بہ راس ٿي سگھن ٿا. جڏھن تہ اھڙي ڇوڪري جنھن جا ارھ 14– 15 سالن تائين بہ ايري نہ سگھندا ھجن تنھن کي طبي چڪاس ڪرائڻ جي ضرورت ھوندي آھي. جڏھن تہ. عام طور تي انھن کي ڪجھ بہ ڪرڻ جي ضرورت ناھي ھوندي. يورپي ڇوڪرين جا ارھ 17 سالن جي ڄمار ۾ مڪمل طور تي پرجي رسجي ويندا آھن.

عورت جو پنھنجو وزن بہ ارھ تي گھٽيءَ حد تائين اثر انداز ٿيندو آھي. اھڙي عورت جيڪا گھڻي وقت کان وٺي، گھڻي ٿلھي رھندي آئي ھجي تہ ان جي چمڙيءَ ھيٺان نہ رڳو ڪنيڪٽو ٽشو پر فائبرس ٽشوئن جا بند بہ وڌي ويندا آھن جيڪي ارھن جا خانا ٺاھيندا آھن ۽ انھن کي چمڙي ۽ سيني جي مٿين حصي سان ملائي ڇڏيندا آھن. اڳتي ھلي اھڙي عورت جڏھن پنھنجو وزن گھٽائي ڇڏيندي آھي تڏھن انھن ٽشوئن سبب ڪيس اھڙيءَ ڇڪ جا نشان باقي رھجي ويندا آھن. انھن کي ختم ڪرڻ جيڪڏھن ناممڪن نہ، تہ گھڻو ڏکيو ضرور ھوندو آھي. اھڙيون ڇوڪريون جيڪي ٿلھيون ھجن ٿيون سي وري اھا شڪايت ڪنديون آھن تہ سندن ارھ گھڻا ننڍڙا آھن جڏھن تہ. حقيقت ۾ اھا سندن ڇاتيءَ جي وھ ھوندي آھي جيڪا ارھن جي سائيز کي لڪائي ڇڏيندي آھي. ٿولھ سبب، اھڙن ٿلھن ارھن جي ڪم ڪار ۾ ڪوبہ ڦيرو ناھي ايندو ۽ اھي معمول مطابق کير پيدا ڪندا رھندا آھن، جڏھن تہ انھن سان رڳو ۽ رڳو مسئلو سونھن جو ھوندو آھي. اھڙي عورت جنھن جا پستان وڏا ھجن تن کي ٻولائتو بيھارڻ لاءِ ھوءَ فٽ انگي پائي

انهن کي جاذب تہ بڻائي سگهي ٿي پر وڌيڪ ڪجهہ بہ ڪري نٿي سگهي.

گهڻيون عورتون وري هن سبب بہ پريشان رهنديون آهن جو اهي جيئن جيئن ٿلهيون ٿينديون وينديون آهن، تيئن تيئن سندن پڙي وارو گهير بہ وڌندو ويندو آهي. جنهن جو رڳو سبب هي آهي تہ، ٿوله سبب چمڙي بہ انگهندي رهي ٿي ۽ جڏهن وزن گهٽائڻ شروع ڪبو آهي تہ، اهڙو گهير وري سوس کائي عام رواجي سائيز جيترو ٿي ويندو آهي. اهڙن ٿلن ارهن کي جن ۾ گهٽي وھ هجي تن کي نہ تہ مالش/ آڌ سوٽ ۽ نہ ئي ڪنهن ٻئي نان- سرجيڪل (جراحي بنان) طريقي سان گهٽائي سگهبو آهي.

ارهن جو ڪارج:

ارھ هڪ عمدي ۽ اعليٰ قسم جو پگهر جو غدود آهي جيڪو ڪنهن بہ ٻئي پگهر جي غدود جيان سدائين پنهنجون رتوبتون پيدا ڪندو رهي ٿو. اسان جي سماج ۾ اڪثر عورتن جي زندگي اهڙي گذري ٿي جو سندن ارھ کير پيدا ڪندڙ ناهن رهندا. جڏهن تہ، پوءِ بہ اهي عام رتوبتن جو ڪجهہ مقدار پيدا ڪندا رهندا آهن. ڪيترين عورتن جي ارهن مان اهڙيون پاڻيٺيون ڊوهي ڪڍي سگهبيون آهن تہ ڪن مان پاڻهي وهي پونديون آهن. اهڙي پاڻيٺ جيڪڏهن پنهنجو پاڻ ئي، ڪنهن هڪ وقت تي، هڪ اڌ ڦڙي کان وڌيڪ وهي اچي، تڏهن سياڻپ ان ۾ هوندي آهي تہ ڊاڪٽر سان ملجي. (ان لاءِ وڌيڪ ڏسو باب 5)

انسانن ۾ ناريءَ جي ارھ جا مکيہ بہ ڪارج آهن، پهريون ۽ سڀ کان اهم تہ، اهو سندس عورتپڻي جي نشاني هوندي آهي ۽ ٻيو تہ اهي ٻالڪن لاءِ کير پيدا ڪندڙ هوندا آهن. اسان جي سماج ۾ جتي بوتل رستي کير پيارڻ هڪ عام ڳالھ بڻجي وئي آهي اتي ارهن جو، اهو ڪارج جنهن لاءِ اهي پيدا ڪيا ويا آهن، بلڪل وساريو ويو آهي. جنهنڪري عورتون پنهنجن ارهن کي رڳو ۽ رڳو جنسي عضوا پائينديون آهن. جنهن جي جنسي هجڻ جو بيان چوٿين باب ۾ ڪنداسين، جڏهن تہ هتي رڳو ٿڃن تي پالڻ جو ذڪر ڪيو ويندو.

ارهن جي ٿڃ پيدا ڪرڻ جو عمل ڪيترن هارمونن جي اثر هيٺ ٿيندو رهي ٿو جنهن ۾ پرولئڪٽن (prolactin)، واڌڪرائيندڙ (growth)، ٿائرائيڊ (thyroid)، ڪارٽيڪاسٽيرائڊ (corticosteroids) هارمون ۽ انسولن (insulin) جو عمل دخل آهي. کير جو هر هڪ غدود، رت واهڻن جي هڪ عمدي جار سان جهنجهيل آهي جتان اهي هارمون سيلن ڏانهن اماڻيا ويندا آهن. رت جي رسد مان اهڙا مادا پڻ تيار ٿيندا رهن ٿا جن مان سيل چستيءَ سان کير پيدا ڪندا رهندا آهن.

پرولئڪٽن، کير پيدا ڪندڙ هڪ مکيہ هارمون آهي جيڪو حمل ٿيڻ جي اٺين هفتي کان وٺي رت ۾ شامل ٿيڻ شروع ٿيندو آهي ۽ ويم وقت پنهنجي رسد

جي اوج کي پهچي ويندو آهي. حمل دوران اهو کير جي ذري به تيار ناهي ڪندو چو ته: اوڙ (placenta) جو ايسٽروجن هارمون، جنهن جي جهجهي پيداوار ٿيندي رهندي آهي اهو ان کي ٿيڻ ناهي ڏيندو. ويم کان پوءِ جڏهن اوڙ نڪري ويندي آهي ته ايسٽروجن جو مقدار گهٽجي ويندو آهي. تڏهن ارهه کير پيدا ڪرڻ شروع ڪندا آهن. ايئن ويم کان پوءِ ارهه، گهٽي پاڳي کير پيدا ڪرڻ لڳندا آهن. پر جي اهڙو عمل اجان به تيز ڪرائڻو هوندو آهي ته، ان لاءِ ٻارڙي کي گهڻو ۽ هر هر ڌارائڻو پوندو آهي، اصل رات– ڏينهن ۾ اهڙو ڪم ٻار جي ڄمڻ کان وٺي ڪري سگهجي ٿو.

کير جي رسد جو اهو سلسلو آهستي آهستي ڪجهه ڏينهن کان پوءِ روان دوان ٿي ويندو آهي جڏهن ته، ڪن عورتن ۾ اهو گهڻو ھوڙ ھوڙان جھڙو به ٿي پوندو آهي جنهن جو سولو علاج اهوئي هوندو آهي ته، ٻارڙي کي هر هر کير پياريو رهجي ته جيئن ارهه ٿڃ سبب گهٽا ڦوڪيل نه رهن. (وڌيڪ ڏسو باب 3)

کير لهڻ واري عرصي دوران پرولئڪٽن هارمونن جو ڪم تيز ٿي ويندو آهي جيڪو پٽيوٽري غدود خارج ڪندو آهي. پٽيوٽري غدود ميجالي جي هيٺان ٿئي جنهن کي ھنڊيءَ جي ڇڳڙ سبب اهڙا اشارا ملندا رهندا آهن ۽ ايئن ڌائڻ سان کير جي رسد وڌندي رهندي آهي. نپل ۾ پڙي تي، ٻار جي وات جي ڇڳڙ ۽ جهلڻ سان، تنتي چهاءَ سبب اهڙو تحرڪ پيدا ٿي، کير جي رواني وڌائي ڇڏيندو آهي ايئن ٻار جيترو وڌيڪ ڌائيندو رهندو اوترو کير به وڌيڪ تيار ٿيندو رهندو آهي.

کير، کير جا غدود پيدا ڪندا آهن ۽ ڌيک ڏيڻ جي وچواري عرصي ۾ اهڙي کير جو ڪجهه مقدار کير جي ڊڪتن ۾ پڙي جي هيٺان حوض ۾ گڏ به ٿيندو رهندو آهي. ايئن ان ۾، جملي کير جو ٽيون حصو گڏ ٿي سگهندو آهي ۽ پوءِ جڏهن به ٻارڙي کي کير جي ضرورت پوندي آهي ته، هو اهو کير سولائيءَ سان، جهٽ پٽ حاصل ڪري سگهندو آهي. اهڙي کير کي پهريائتو کير (fore milk) سڏيو ويندو آهي، جيڪو نه رڳو گهٽ سٽيو پر منجهس ڪئلريون (calories) به گهٽ هونديون آهن.

هر عورت ويم کان پوءِ ٿڃ ۾ پهريائتو کير ته پيدا ڪندي رهندي آهي پر کير جو اهڙو جهجهو مقدار (2/3) جنهن جي ٻارڙي کي گهرج ٿئي تڏهن پيدا ٿيڻ لڳندو آهي جڏهن ٻارڙو ڌائڻ شروع ڪندو آهي. کير لهڻ جو اهڙو سلسلو، تنتي عمل جي ڪري ٿيندو رهي ٿو جنهن کي ليٽ ڊائون رفليڪس (let down reflex) سڏجي.

ڌيک ڏيڻ کان پوءِ، کير پيدا ڪندڙ سيل آهستي آهستي، کير سبب ڦندڻدا ويندا آهن ۽ ايئن جيئن جيئن کير وڌيڪ پيدا ٿيندو ويندو آهي ته اهي به اوترا ڦندڻدا ويندا آهن جنهن سبب ڪيترين عورتن جا ارهه ڳٽين جهڙا لڳندا آهن. اهڙو کير تمام

تڪڙو تڪڙو مشڪاون سيلن جي ڪوءَ سبب جيڪي غدودن جي چوگرد ٿين، غدودن ۾ گڏ ٿيندو ويندو آهي، جڏهن ايئن ٿيندو آهي تڏهن چيو ويندو آهي تہ کير لٿو آهي. جڏهن ايئن کير لهندو آهي تڏهن غدودن مان ايتري تہ تيزيءَ سان نڪرندو آهي جو گوهي جي صورت اختيار ڪندو آهي جيڪو ٻنڊي کان ڪجھ مفاصلي تائين پڻ هليو ويندو آهي، ورلي ڪيترن گوهن جي صورت ۾ ٻڪتن مان خارج ٿيندو آهي.

کير لهڻ واري عمل دوران جيڪو کير لهي ٿو ان کي پويون کير (hind milk) سڏجي جيڪو ٻڪ جو وڏو حصو هوندو آهي، اهڙو کير نہ رڳو سٽپ پر ڪئلرين ۾ بہ ججهو ٿئي. ان کير مان ٻارڙي کي ايتري ججهي غذا ملي سگهندي آهي تہ هو واڌ ڪري ۽ سگهارو ٿي سگهي. پهرئين کير جي هر هڪ آئونس ۾ 1.5 ڪئلريون تہ پوئين کير جي هر هڪ آئونس ۾ 30 ڪئلريون هونديون آهن. ڪيتريون عورتون رڳو انهيءَ سبب ڪري ٻڪ ڏيئي نہ سگهنديون آهن جو کين کير لهي ناهي سگهندو. کير لهڻ جو عمل هڪ حساس متوازن سرشتي هيٺ عمل ۾ اچي ٿو. خاص طور تي ويم کان پوءِ پهرين چند هفتن دوران، جڏهن ان تي ڪيترين ٻاهرين ڳالهين جو گهرو اثر پئجي سگهي ٿو.

کير لهڻ جي عمل ۾ جنهن ڳالھ جو اهم حصو آهي اهو ٻنڊيءَ کي تحرڪ ۾ آڻڻ هوندو آهي. ان قسم جي ساڳئي تحرڪ هيٺ پرولئڪٽن هارمون پڻ خارج ٿيندو رهندو آهي. جڏهن تہ کير لاهڻ ۾ اهڙي هڪڙي ٻئي هارمون آڪسيٽاسن (oxytocin) جي ضرورت هوندي آهي. جنهن جو ڪم کير جي غدودن جي چوگرد مشڪاون سيلن کي ڀيڪوڙي کير کي غدودن ۾ اماڻڻ ۽ ورلي ٻنڊيءَ کان ٻاهر گوهن جي صورت ۾ پڻ نيڪال ڪرائڻ هوندو آهي. کير لهڻ جو وقت هر هڪ عورت ۾ مختلف ٿئي ۽ ڪڏهن ڪڏهن تہ ساڳئي عورت ۾ اهو ڪنهن ڏينهن سوير تہ ڪنهن ڏينهن اوير بہ ٿي سگهندو آهي. جنهن جو مدار پسگردائي جي ڪيترن ئي ڳالهين تي هوندو آهي. انهيءَ کان سواءِ جذباتي پاون ۽ اهڙين ٻين ڪيترين ڳالهين جو بہ کير لهڻ واري ڳالھ تي پڻ اثر پوندڙ هوندو آهي. هڪ دفعو جڏهن ڪنهن ٻار کي ڌارائڻ شروع ڪبو آهي تہ کير لهڻ ۾ 30 کان50 سيڪنڊن جيترو وقت لڳي ويندو آهي. جڏهن تہ ڪن حالتن ۾2 کان 3 منٽ پڻ لڳي ويندا آهن. جيڪا پڻ هڪ عام ڳالھ هوندي آهي.

جنهن جو مطلب اهو ٿيندو تہ ايتريءَ دير سبب ڪو بڪايل ٻار سڄو سارو پهريون کير ايترو تہ جلد پي ختم ڪري ڇڏيندو جو انهيءَ عرصي دوران، کيس پويون کير ملي نہ سگهندو ۽ اهڙين حالتن ۾ ٻارڙو وتيڪ پريشان ٿي سگهي ٿو. ان سبب ڪا ناتجربيڪار ماءُ بہ پريشان ٿي سگهي ٿي. جنهنڪري ممڪن هوندو آهي تہ کيس، کير موڙهو لهي ئي نہ سگهي.

هوندئن هرويرو اهو ضروري بہ ناهي هوندو تہ، رڳو ٻنديءَ جي تحرڪ سبب ئي ڪير لهڻ شروع ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ ايئن پڻ ٿئي ٿو جڏهن ماءُ پنهنجي (يا ٻئي ڪنهن جي) ٻالڪڙي جو آواز ٻڌي ٿي يا ڪيس ڏسي ٿي. خاص طور تي اهو تڏهن ٿيندو آهي جڏهن آخري ڀيرو کير پياري ڪجهه وقت گذري چڪو هوندو آهي. ڪيتريون عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جو جڏهن اهي ٻار کير ڏيڻ جي تياري ڪرڻ شروع ڪنديون آهن تہ کين کير لهڻ لڳندو آهي، جيڪا سندن هڪ عادت ٿي ويندي آهي.

آڪسيٽاسن هارمون جا کير لاهڻ واري ڳالهہ کان سواءِ ڪي ٻيا بہ ڪم آهن. جهڙوڪ: ڳپيرڻ تي ان جو گهرو اثر ٿيندو آهي ۽ جڏهن جڏهن رت ۾ آڪسيٽاسن جو مقدار وڌي ويندو آهي تڏهن ڳپيرڻ پيڪوڙجڻ لڳندي آهي. ڳپيرڻ جي اهڙي ڪوءَ نيمائتي ٿيندي رهندي آهي. اهي عورتون جيڪي ويم ڪرڻ کان پوءِ شروعاتي ڏينهن ۾ ٻار کير ڏينديون آهن سي پڻ ڳپيرڻ جي اهڙي ڪوءَ (after pains) محسوس ڪري سگهنديون آهن. جڏهن تہ، ڪي ارهن ۾ سر سر، چپ چپ يا چيڪ / سُوٽ پڻ محسوس ڪنديون آهن.

کير لهڻ جو اهڙو سلسلو هڪ تمام وڻندڙ ۽ مٺڙ سمجهيو ويندو آهي. ٿلهي ليکي تہ ان کي انزال جهڙو پانيو ويندو آهي. جنهن جو وڌيڪ ذڪر باب 4 ۾ ڪيو ويندو. انزال، ڀيرو ڏيڻ ۽ ٻار ڄڻڻ، بنيادي لحاظ کان ڪيترين ڳالهين ۾ هڪ جهڙا عمل آهن ۽ انهن عملن دوران جيڪا وڻندڙ ڪيفيت پيدا ٿئي ٿي ان جو سبب آڪسيٽاسن هارمون آهي. هن هارمون جي اهڙين ڪيترين ڳالهين کان متاثر ٿي آمريڪا جي هڪ سائنسدان ان کي پريت جو هارمون/ لَو هارمون (love hormone) پڻ سڏيو آهي.

کير لهڻ سان ارهن جي چمڙي ڪجهہ ڪوسڙي ٿي وڃي ٿي تہ ان سان گڏوگڏ ڳپيرڻ جي پيڪوڙ ۽ ارهن جو سمٽ بہ شروع ٿئي ٿو. اهي سڀ ڳالهيون، کير لهڻ جو سنئيون نشانيون هونديون آهن، جڏهن تہ ڪيترين مائرن ۾ اهڙي ڪابہ نشاني پيدا ٿي ناهي سگهندي پر تنهن هوندي بہ منجهن کير لهڻ جو عمل بهترين طرح سان ٿيندو رهندو آهي. کير لهڻ وارو عمل هر عورت ۾ مختلف ٿي سگهي ٿو تہ، ساڳئي عورت ۾، هر ٻالڪ جي پالنا دوران بہ نرالو ٿي سگهي ٿو، تنهن ڪري هرويرو ضروري ناهي تہ جنهن جو ذڪر هتي ڪيو ويو آهي، اهڙو توهان سان بہ ٿيندو رهندو هجي.

ٿلهي ليکي تہ، انهيءَ ئي طريقي سان کير لهندو ۽ ٻار کي ملندو رهي ٿو. هتي هيءَ ڳالهہ بہ دلچسپيءَ کان خالي نہ ٿيندي تہ انسانن ۽ ٻين ٿڃائتن جانورن جي جنسن ۾ کير جي پيداوار واري ڳالهہ، جسماني وزن کان سواءِ، کير پيدا ڪندڙ ٿڃوئن جي وزن سان بنسبت ڪندڙ پڻ هوندي آهي، جڏهن تہ ڪيترن جانورن ۾

کير پيدا ڪندڙ ٽشوئن جي هڪ گرام جي ڪير جي پيداوار، هڪ جيتري هوندي آهي، ٺلهي ليکي تہ، اهڙو ٽشوئن جو هڪ گرام، ڪير جو هڪ گرام پيدا ڪندو آهي. ڪير ڪيترو جلد جلد ڏارايو وڃي ٿو ان جو مدار بہ هر هڪ جانور جي قسم تي هوندو آهي، جهڙوڪ: ڪوئا، پنهنجن ٻچن کي روزانو 50 کان 80 دفعن تائين کير ڏارائيندا آهن. تہ ٻئي پاسي کان ٽري شريو (tree-shrew، ڪوئي جهڙو جانور) پنهنجن ٻچن کي 24 ڪلاڪ ۾ رڳو هڪ دفعو کير پياريندو آهي. جڏهن تہ انسانن جي اهڙيءَ ڳالهہ جو ذڪر "ٿڃن تي پالنا" واري باب ۾ ڪنداسين.

جيئن تہ يورپي ملڪن جي عورتن کي گهٽي ياڳي بہ ٻارڙا ٿين تنهنڪري، سندن ارهن جي کير پيدا ڪرڻ واري لياقت بہ ٿورڙي استعمال ڪئي وڃي ٿي. پر جيئن تہ عورتن جي ارهن ۾ هر مهيني ۽ سندن جنم ڏيڻ جي زندگي ۾ ڪيترائي سوين دفعا تبديلي پيدا ٿيندي رهي ٿي تنهنڪري، ان جو اسين هتي ڪجهہ اڀياس ڪنداسين.

عورت ۾ جيترا سال جڻڻ جي سگهہ رهي ٿي اوترو وقت هر مهيني، حيض سان گڏوگڏ سندس ارهن ۾ بہ اهڙيون ڦيريون گهيريون پيدا ٿينديون رهن ٿيون، حيض شروع ٿيڻ جي ڪجهہ ڏينهن کان اڳ، ارهہ سجي، سخترا ٿي وڏيڪ ڳوڙهاوان ٿي وڃن ٿا. جڏهن تہ ڪن جا ايترا حساس ٿي ويندا آهن جو اهي ڇهڻ سان بہ ڏکندڙ لڳندا آهن. تازين کوجنائن مان ڏٺو ويو آهي تہ عورت جي زندگيءَ ۾ مختلف وقتن تي تبديليون اچن ٿيون. ارهن جي اهڙي حساسيت تڏهن تڏهن گهٽي وڌي وڃي ٿي جڏهن آنجڻ وارو عمل ٿئي ٿو يا جڏهن هوءَ ماهواريءَ ۾ هجي ٿي جڏهن تہ اهي عورتون جيڪي ڳڀ روڪ استعمال ڪندڙ هجن تن ۾ آنجڻ واري ڳالهہ مڪمل ٿي ناهي سگهندي.

ارهن ۾ هر مهيني اهڙيءَ تبديليءَ پيدا ٿيڻ جو سبب پيٽ ٿيڻ جي نشاني ٿي سگهندي آهي، پر جڏهن ڳڀ پئجي ناهي سگهندو تڏهن ماهواري جي ٽئين يا چوٿين ڏينهن تي ارهہ پنهنجي عام رواجي سائيز کي واپس پهچي ويندا آهن. حيض کان اڳ وارن ڏينهن ۾، ارهن جي ايئن پرجي وڃڻ جو سبب منجهن پاڻيٺ جو گڏ ٿيڻ ۽ سيلن جي ڪرت ۾ واڌارو اچڻ پڻ هوندو آهي. ساڳئي وقت ارهن ۾ رت جي گردش بہ تمام گهٽي ٻيندي رهندي آهي. ان کان سواءِ حيض کان اڳ وارن ڏينهن ۾، ڪن عورتن جي ارهہ جي مقدار ۾ اٽڪل هڪ سو ملي ليٽرن جيترو واڌارو ٿي ويندو آهي يعني تہ، ان وقت تي اهي 30 سيڪڙي تائين واڌ کائين ويندا آهن. جڏهن تہ، ڳڀ روڪ گوريون واپرائيندڙ عورتن جي ارهن ۾ اهڙي واڌ گهٽ يعني سراسري طور تي 66 ملي لٽر ٿي سگهندي آهي، جيئن تہ اهڙين تبديلين پيدا ٿيڻ سبب ارهہ جي حِس بہ متجي ويندي آهي تنهنڪري صلاح ڏني ويئي آهي تہ اهڙن ڏينهن ۾، ارهن ۾ لمپن/ ڳوڙهين جي تپاس نہ ڪجي ڇو تہ اهڙو ڪو محسوس ٿيندڙ لمپ نقلي بہ

ٿي سگهي ٿو جنهن سبب عورت کي هرويرو پريشان ٿيڻو پوندو. جڏهن ته اصلي لپ هجڻ جي حالت ۾ اهو سدائين هجي ٿو ته ماهواري کان سواءِ باقي ڏينهن تي به محسوس ڪري سگهجي ٿو.

پيٽ ٿيڻ واري عرصي ۾ ارهه ۾ جيڪي تبديليون پيدا ٿين ٿيون انهن جو ذڪر باب ڇهين ۾ ڪنداسين.

ٻار ڄڻڻ بند ٿيڻ کان وٺي سنيجڻ تائين، عورت سراسري طور تي 20 سالن تائين لاڳيتو هر مهيني ماهواري ۾ گذاري ٿي ۽ جيئن اڳ (باب پهرين) ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته ان جا ڪي هاڃيڪار اثر به پيدا ٿي سگهن ٿا. عورت جيئن ئي سنيجڻ لڳندي آهي تيئن سندس ارهن ۾ پيچيدگيون به وڌڻ شروع ٿينديون آهن. سنيجڻ دوران جيئن ته آنيدانين جي ڪرت ۾ گهٽتائي اچڻ لڳندي آهي ته ان سبب ٻن قسمن جون مکيه پيچيدگيون پيدا ٿيڻ لڳنديون آهن: اهڙي پهرين پيچيدگي 35-45 سالن جي وچواري عرصي ۾ تڏهن پيدا ٿيندي آهي جڏهن ارهن جي ٿشوئن (ٻول) ۾ قدري سوس اچڻ لڳندي آهي ۽ ٻي، جيئن ته سنيجڻ جو سلسلو اٽڪل 45 سالن جي ڄمار ۾ شروع ٿيندو آهي ۽ آهستي آهستي 75 سالن جي ڄمار تائين هلندو آهي، تڏهن غدودي ٿشو تمام گهٽيءَ حد تائين ڇٽجي ويندا آهن ۽ وهه جا ته ڳڏ ٿيڻ لڳندا آهن، ارهه ويڪ تراڪڙا ٿي لڙڪي پوندا آهن. چمڙيءَ ۾ گهنج پئجي ويندا آهن جو اڳي جيان انهن کي هر مهيني جي ٿيندڙ ڪنهن ڦيرگهير مان گذرڻو ناهي پوندو. تنهن هوندي به ڪيتريون عورتون، ان عمر ۾ پنهنجن ارهن رستي جنسي لست ماڻي ۽ محسوس ڪري سگهنديون آهن ۽ ارهن جون ٻنڊيون سندن لاءِ شهوتي مرڪز هوندا آهن.

مطلب ته سڄي عمر، عورتن جي ارهن ۾ ڦيريون گهيريون اينديون رهن ٿيون ۽ اهي هارموني تبديلين، ڳوڙهارپ ۽ ٻارن کي پالنا ڪرائڻ جهڙين ڳالهين جي اثر هيٺ رهن ٿا. اهوئي سبب آهي جو سمجهدار ۽ سياڻيون عورتون، پنهنجن ارهن جو دلي ۽ پوري طرح سان خيال رکنديون آهن ۽ اهڙين ڳالهين جو پنهنجي ور سان به ذڪر ڪنديون رهنديون آهن ته جيئن ٻئي گڏجي ارهن جي صحت منديءَ ۽ بيماري بڙيءَ جي ڀرپور ڄاڻ رکي انهن وسيلي ڀگهي عرصي تائين وڌ ۾ وڌ لطف ماڻي سگهن ۽ منجهن جڏهن ڪا روڳي حالت پيدا ٿيندي هجي ته ان جو ترت تدارڪ ڪري سگهن. انهيءَ ڳالهه جي وڌيڪ وضاحت ته، توهان ۽ توهان جو ور هر مهيني ارهن جي تپاس لاءِ ڪهڙي ۽ ڪيتري ڄاڻ رکي سگهو ٿا تنهنجو ذڪر باب 7 ۾ ڪيو ويو آهي.



باب ٽيون

ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ

ڪيترن لکين سالن کان وٺي ٻارڙن کي ٿاڃ جو، هڪ عام ۽ واحد وسيلو ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ رهندو آيو آهي، جيڪو هن صديءَ جي وچڌارا مغربي دنيا ۾ بلڪل گهٽجي ويو. آمريڪا، آسٽريليا، نيوزيلينڊ، سائوٿ آفريڪا، برطانيا ۽ يورپ ۾ هڪ اهڙي تبديلي آئي جو فئشن طور ٻارن کي بوتل تي پالڻ جو رواج پيو. جنهن ۾ کين ڳئون جو کير ڏيڻ شروع ڪيو ويو ۽ اهڙي کير ۾ عام طور تي ٿوري گهٽي قيرقار به ڪئي ويندي هئي. جيتوڻيڪ اڄ جي دور ۾ پالنا جي اهڙي ويچار ۾ گهٽي تبديلي آئي آهي ۽ اتي جي ماڻهن ۾ ڪ ڏيڻ ۾ وري دلچسپي پيدا ٿي رهي آهي پر تنهن هوندي به ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ بجاءِ، ٻارن کي ڳئون جي کير تي وڌيڪ ٿاتيو وڃي ٿو.

ٻارن کي بوتل ڏيڻ جو جنون ڪيترن سببن ڪري پيدا ٿيو جنهن جو هڪ مکيه ڪارڻ هي به هيو ته، جديد طريقن رستي ڳائي کير جي پيداوار، تياري ۽ ان ۾ ٿوري گهٽي قير قار سان اهڙو کير ڪ طور ڏيڻ، اڳ جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ سولو ۽ سلامتي وارو ٿي سمجهيو ويو. ان جو هڪ ٻيو سبب اهڙين کير ڪمپنين جي زبردست اشتهار بازي به هئي جنهن ۾ ماهرن طرفان اها دعويٰ ڪئي ٿي وئي ته، ڳائو کير ڏيڻ ايترو ئي لاياڻتو آهي جيترو ڪ ٿي سگهي ٿي. ايئن تمام ٿورڙي وقت اندر بوتل رستي ٻارن جو نيپاج ڪرڻ هڪ معمول بڻجي ويو. اهو ڪا اتفاق به ناهي ته، ڏيري (dairy) ڪمپنين باقي سڄي دنيا ۾ ڳائو کير بوتل رستي ڏيڻ جو جنون پيدا ڪيو پر ان بجاءِ، انهن ملڪن جا پنهنجا ڪي مستقل مفاد به هيا جن تحت ڳائي کير جي پرچار ۽ فروغ لاءِ زور ڏنو ٿي ويو جنهن جا ڪي ظاهراً سبب هيا. مثال طور، ڳائو کير پروٽين حاصل ڪرڻ جو نه رڳو سولو طريقو آهي پر منجهس ٻيا به ڪيترائي غذائي جزا موجود ٿين ٿا ۽ اهڙي کير حاصل ڪرڻ لاءِ غذائي ماهر زور ڏيندا رهيا آهن ته اهو هر هڪ فرد کي حاصل ڪرڻ گهرجي. جنهن ۾ خاص طور تي مائر، ابهم ٻارڙا ۽ ٻالڪ اچي وڃن ٿا. اهڙيءَ پرچار سبب عام ماڻهو اهو سمجهڻ لڳا ته، اهو کير نه رڳو زندگيءَ لاءِ ضروري آهي پر منجهس نيم- طلسمي خاصيتيون به موجود آهن.

جڏهن تہ، ان ڪير جي مخالفت ۾ جيڪي ڪجھ چيو ويو ٿو اهو بلڪل سچ آهي. جو تہ ڳائو کير نہ رڳو مڪمل طرح سان غيرغذائي آهي پر اهو ڪن ماڻهن لاءِ هاڃيڪار بہ ثابت ٿي سگهي ٿو. ان سلسلي ۾ هڪ ماهر جو تہ اهو بہ چوڻ آهي تہ، ”انسانذات جي تاريخ ۾، طبي دنيا اهڙو چسو ۽ ڪنن فيصلو ڪڏهن بہ ناهي ڪيو تہ ايڏي پئماني تي ٻارن کي ڳائو کير پيارو وڃي.“ ان سلسلي ۾ گذريل چند سالن دوران نہ رڳو هن کير جي يڪدم ۽ ديرپا پيدا ٿيندڙ نقصانڪار اثرن جا ثبوت مليا آهن پر ساڳئي وقت اهڙا بہ سگهہ مليا آهن تہ اهڙو کير نوجوانن لاءِ پڻ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿو.

ساڳئي طرح سان انسان جي، ٿج ڏانهن موٽ ڪائڻ جا بہ ڪيترائي مختلف سبب آهن، مثال طور، ڊاڪٽر ۽ نرسون ان جي استعمال جي ان لاءِ پنيرائي ڪن ٿيون جو ڪين اهڙي تعليم ڏني وڃي ٿي ۽ ان سلسلي ۾ جيڪي ڪوجنائون ٿين ٿيون ۽ ڍڪ ڏيڻ جي فائدن بابت جيڪي ڳالهيون حاصل ٿين ٿيون انهن بابت عام ماڻهن کي آگاهہ ڪيو وڃي ٿو. حقيقت ۾ ڏٺو وڃي تہ ان ۾ عورتن جي آزادي جي تحريڪ جو بہ وڏو دخل آهي ڇاڪاڻ تہ، اڄڪلهہ هلي عورتون، پاڻ ۾ جيئڻ جيئڻ وڌيڪ اعتماد محسوس ڪرڻ لڳيون ۽ ڪين پنهنجي جسماني بناوت جي ڄاڻ پوندي پئي وئي تيئن تيئن هو جنس جي لحاظ کان وڌيڪ آزاد ٿينديون ويون ۽ پيٽ سان ٿيڻ، ٿڻن تي پالڻ ۽ جنسي پاون جهڙين ڳالهين جي وڌيڪ اپٽار ڪنديون رهيون. ايئن هو پنهنجن جسمن جي وڌيڪ سنڀال ۽ اهڙين ڳالهين جي گهٽي ڄاڻ رکڻ لڳيون، ڪيترين عورتن اهو بہ محسوس ڪيو تہ ڍڪ نہ ڏيڻ سبب هو هڪ اهڙي وڻندڙ تجربي کان محروم رهنديون آيون آهن جيڪو ڪين عطا ڪيو ويو آهي. ان سان گڏوگڏ سڀيئي عورتون هڪ قوم جي لحاظ کان، ان ڳالهہ ۾ بہ دلچسپي رکن ٿيون تہ هو زندگيءَ جي اهڙي قدرتي طريقي کي وري اختيار ڪن ۽ هو اهو بہ سمجهن ٿيون تہ، هر هڪ فرد، پنهنجي صحت سڌارڻ ۾ هڪ تمام وڏو ڪردار ادا ڪري سگهي ٿو.

عورتن جڏهن هڪ دفعو وري ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ پئي چاهي تہ بدقسمتيءَ سان هنن اهو بہ محسوس ڪيو تہ هو ايئن ڪري نٿيون سگهن! ڇاڪاڻ تہ اهي ماڻهو جيڪي پنهنجي پيشي جي لحاظ کان سکيا ۽ سهائتا جا اهڙا گُر هڪ نسل کان ٻئي نسل تائين پهچائيندا رهيا هيا تہ منجهانئن اهڙا گر، رسم نہ هجڻ سبب ختم ٿي چڪا هيا، جنهن سبب هو عورتن جي، ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ ۾ مدد ڪري نٿي سگهيا. شايد تہ انهن کان، عورتن جو اڳيون نسل، سندن مٽ مائٽ، اوڙي پاڙي وارا ۽ دوست احباب بہ پنهنجن ٻارڙن کي بوتل رستي تاتي چڪا هيا جنهن سبب اهي بہ ان حالت ۾ نہ رهيا هيا تہ هو نوجوان مائرن جي ان ڳالهہ ۾ مدد ڪري سگهن يا منجهن اهڙو اتساهہ پيدا ڪري سگهن، ڇاڪاڻ تہ ڳائو کير (فارمولا)

ايترو تہ سولائيءَ سان ملي ٿي سگھيو جو ان سبب ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ جو رجحان پيدا ٿي نہ ٿي سگھيو. جڏهن تہ، ان ڪان صدي ڪن اڳ، اهڙيون عورتون جيڪي پنهنجن ٻارڙن کي ڍڪ تي پالي نٿي سگهيون، تن لاءِ ان جو نعم البدل اهو هيو تہ سندن ٻارڙن کي ڪا ٻي ماءُ پنهنجي ڍڪ تي پالي اهڙن ٻارڙن جي حياتي بچائي ٿي سگھي. جڏهن تہ ان جي پيٽ ۾ اڄڪلھ هڪدم بوتل جو سهارو ورتو ويندو آهي. ٿلهي ليکي تہ، اڄ صورتحال اهائي آهي تہ، وڌ کان وڌ عورتون ٻارن کي ڍڪ تي پالڻ جون ڪوششون ڪن ٿيون پر بدقسمتيءَ سان انهن جو بہ وڏو تعداد وقت کان اڳي ڍڪ ڏيڻ بند ڪري ڇڏي ٿو.

ان سلسلي ۾ اسان سڀ هڪ ٻئي جي مدد سان، سوسائٽي ۾ موجود اهڙي رجحان کي ختم ڪري سگھون ٿا. ان لاءِ صحت سان واسطو رکندڙ اهڙيون بهتر سکيائون وٺي ۽ ڏئي سگھن ٿا تہ هو اهڙيون ڳالهيون سنيون سڌيون ٿڃن تي پالنا ڪرائيندڙ مائرن کان سکي اهي ٻين کي سيکاري بہ سگھن ٿا. بجاءِ ان جي تہ اهڙيون ڳالهيون بوتل رستي پالنا ڪرائيندڙ مائرن يا ڪراڙين عورتن کان سکيون ۽ سمجھيون وڃن، ان لاءِ عوام الناس کي بہ گھرجي تہ هو اهڙين ڍڪ ڏيندڙ مائرن کي جس ڏين ۽ ڪين همٿائين جو هو عملي طرح سان ائين ڪن ٿيون پر نہ ڪي رڳو ڳالهيون ڪن ٿيون تہ عورتن کي ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ گھرجي. ائين عورتون بہ پنهنجي مدد پاڻ ڪري سگھن ٿيون، تہ ان لاءِ هو ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ بابت انهن عورتن کان وڌيڪ معلومات حاصل ڪري سگھن ٿيون جيڪي واقعي اهڙي ڪم ۾ رڌل آهن. اهڙي هڪ ماءُ، ٻين ڪيترين مائرن کي ٽولين جي صورت ۾ گڏ ڪري ڪين ٻي ڀلا صلاح مشورا ڏئي سگھي ٿي تہ منجهن اتساهہ بہ پيدا ڪري سگھي ٿي. ائين ڪيترين اهڙين عورتن جو تعداد وڌيو آهي جيڪي ڪاميابيءَ سان ڍڪ تي پالنا ڪرائي رهيون آهن. ساڳئي طرح سان ميڊيا بہ اهڙو ڪردار ادا ڪري سگھي ٿي تہ جيئن ڍڪ ڏيڻ بابت ويچارن جي اپٽار ڪري سگھجي ۽ ان لاءِ مائرن کي ڍڪ ڏيندي ڏيکاريو وڃي بجاءِ ان جي تہ، ڪنهن ٻار جي وات ۾ بوتل پيل ڏيکاري وڃي، جيئن عام طور تي فون رستي ۽ ٽي ويءَ تي ڏيکاريو ويندو آهي.

نِپپاڄ (Mothering):

سماج جي نظرن ۾ ماتاپڻي جي اهميت نہ رڳو گھٽجي وئي آهي پر ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ واري ڳالهہ بہ لوڪ پسنديءَ واري ناهي رهي. جيئن ڪو سماجيات جو ماهر سمجھي سگھي ٿو تہ اهو هڪ تمام ڳوڙهو موضوع آهي تنهنڪري، هتي اسين ان جي ڪن پهلوئن جو ذڪر ڪنداسين. شايد تہ سڀ کان وڌيڪ دلچسپ ڳالهہ اهائي آهي تہ دنيا جا ڪيترائي ملڪ آدمشماريءَ جي واڌ واري مسئلي ۾ اهڙو تہ وڪوڙجي ويا آهن جو سندن مفاد ۾ هاڻ اهوئي وڃي رهيو آهي تہ، هو عورتن کي ان ڳالهہ لاءِ همٿائين تہ اهي ٿورڙا ٻار پيدا ڪن. جنهن جو نتيجو اهوئي

نڪتو آهي تہ اڄ جون عورتون تعليم پرائڻ کان پوءِ ٻاڻ کي ڳالهين ۾ ماهر سمجهڻ بجاءِ ڪمائيندڙ يا ڪيريئر وومين سمجهن ٿيون. جنهن سبب عورتن جي گهڻائي نوڪرين ۾ ڪم ڪارين ڪندي گذاري ڇڏي ٿي بجاءِ ان جي تہ هو ٻارن جو نپپاج ڪنديون رهن. ايئن رڳو چند سالن تائين ٻار پيدا ڪيا وڃن ٿا. ٻارن کي ڏينهن وارن نرسري اسڪولن ۾ موڪليو وڃي ٿو تہ، راندين روندين جي اهڙين ٿولين سان ملايو وڃي ٿو ۽ نرسري اسڪولن ۾ داخل ڪيو وڃي ٿو ۽ اهي سڀ ڳالهيون ايترو جلد ڪيون وڃن ٿيون، جيترو جلد ممڪن ٿي سگهن ٿيون ۽ ماءُر پنهنجن نوڪري واري ڪم جي تڪميل کي لڳي وڃن ٿيون بجاءِ ان جي تہ هو ڪٽنب سان گڏ گذارين. جڏهن هوءَ گهر ۾ ٻارن سان گڏ هجي ٿي تڏهن ڪيس گهڻ سهائتا ملي ٿي جنهن سبب هوءَ گهڻووقت اڪيلي سر ڪم ڪري ڪري مايوسيءَ جو شڪار ٿي ساڻي ٿي پوي ٿي. اهي ڳالهيون مٿس ايترو تہ سولائيءَ سان غالب ٿي وڃن ٿيون جو ان ڪري هوءَ ٻارن مان گهڻ خوشي حاصل ڪري سگهي ٿي.

جڏهن تہ اها ڪيڏي نہ وڻندڙ ڳالهہ ٿي سگهي ٿي ۽ ايئن ڪيترن هنڌن تي ٿي رهيو آهي، اها آهي ماتاپڻي جي جاڳرتا، جيڪا نہ رڳو سڄي سماج لاءِ پر انفرادي طور تي ماءُ ۽ ٻالڪ لاءِ بہ اهم آهي. ان سان گڏوگڏ ٿڃن تي پالڻ، جيڪا نہ رڳو هڪ فطرتي ۽ عام رواجي ڳالهہ آهي پر اها قبولي بہ وڃي، ان جو آدرياءُ ڪيو وڃي ۽ ان لاءِ اتساهہ بہ پيدا ڪيو وڃي. ساڳئي وقت صحت جي پيشہ سان وابستہ ۽ عوام الناس بہ گڏجي سڏجي انهن رسمي طور طرقين کي ترڪ ڪن تہ جيئن ماءُر پنهنجا ٻار جلد الڳ ڪرڻ بجاءِ، انهن جي ان ڳالهہ ۾ سهائتا ڪن تہ هو پنهنجن ٻارن سان ڊگهي عرصي تائين گڏ رهي وڌ ۾ وڌ خوشي ۽ لطف ماڻي سگهن. ايئن جڏهن سڀاءَ ۾ هڪ عام تبديلي پيدا ٿيندي تہ ٻارن جو وڌ ۾ وڌ ممڪن طور تي بهتر طرح سان نپپاج ڪرڻ جي خواهش پيدا ٿيندي ۽ ايئن ازخود، وڌيڪ ڪاميابي سان ڊڪ تي پالنا ڪرائي سگهبي يعني تہ تيسيتائين ڊگهي عرصي لاءِ ڊڪ تي پالنا ڪرائبي رهبي جيسيتائينڪ ماءُ ۽ سندس ٻار چاهيندو هوندو.

ڊڪ ڏيڻ وارو عمل ڪيئن ٿو ٿئي:

اڳتي هلي اهو ذڪر ڪنداسين تہ عورت جي ساماڻجڻ وقت ۽ حمل دوران ارهن ۾ ڪهڙيون تبديليون پيدا ٿين ٿيون، جڏهن تہ ٿڃ جي پيدا ٿيڻ جو اسين اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ۽ اهو بہ تہ اهو ٻار ڪيئن ٿو حاصل ڪري. اها بہ ڳالهہ پڪيءَ طرح سان ڪري نٿي سگهجي تہ ڪنهن مخصوص سماج ۾ عورتن جو ڪيترو سيڪڙو اهڙو آهي جيڪو موروثي احاظ کان ان لائق ناهي هوندو تہ اهو جهجهي ٿڃ پيدا ڪري ٻارن جي پالنا ڪرائي سگهي. (بشرطيڪ هو ٻاڻ سٺي صحت رکندڙ ۽ چڱو چوکو کائيندڙ هجن) پر اهو ممڪن نظر اچي ٿو تہ، تقريباً هر عورت ايئن ڪري سگهي ٿي بشرطيڪ ڪيس اهڙي ڄاڻ هجي تہ ان لاءِ ڇا ڪرڻ

گهرجي. گهڻيون عورتون اهو بہ محسوس ڪنديون آهن تہ ڪين مختلف ٻارن سان ڏيڪ ڏيڻ جو بہ مختلف تجربو ٿيندو رهي ٿو تہ، تقريباً هر عورت ائين ڪري سگهي ٿي بشرطيڪ ڪيس اهڙي ڄاڻ هجي تہ ان لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي. گهڻيون عورتون اهو بہ محسوس ڪنديون آهن تہ ڪين مختلف ٻارن سان ڏيڪ ڏيڻ جو بہ مختلف تجربو ٿيندو رهي ٿو،بدقسمتيءَ سان اهي عورتون جن کي جهجهي ٿڃ پيدا ٿئي ٿي پوءِ پلي تہ سندن ٻار ڪين ڪيترو بہ گهڻ ڏائيندا رهن تہ اهي ئي، اُهي عورتون آهن جيڪي ٻين عورتن کي اهو ٻڌائينديون رهنديون آهن تہ، ڪيئن نہ سندن ٻارڙو ڏينهن ۾ رڳو پنج يا ڇهہ پيرا ڏيڪ وٺي ٿو ۽ اهو جڏهن چند هفتن جي عمر جو ٿئي ٿو تہ پوءِ ڏيڪ وٺڻ بجاءِ سڄي سڄي رات سمهيو پيو هجي ٿو. جڏهن تہ ڪيتريون عورتون جن جو ڪير اڳي ڪي پوءِ سڪي وڃي ٿو سي پنهنجي ڪير ڪان سواءِ پنهنجن ٻارن کي ائين ڪاميابي سان تاتي ناهن سگهنديون، جنهن سبب هو پنهنجن ٻارن کي ٻڪايل ۽ ناخوش رکنديون آهن.

جيسيتائين ٿڃ جي رسد جو واسطو آهي تہ ان تي ڪجهہ وقت اڳ تمام گهڻ کوجنا ڪئي ويئي هئي ۽ اها بہ تيسيتائين جيسيتائين ٻار هڪ ٻن هفتن جي عمر جو هجي ٿو. جڏهن تہ پالنا ڪرائيندڙ مائرن جي تجربن مان اهوئي ثابت، ٿيو آهي ۽ ان ڳالهہ تي زور ڏنو وڃي ٿو تہ، جڏهن ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ ڪيس ور ور ڏيڪ ڏني وڃي ٿو تہ ماءُ کي وڌيڪ ڪير پيدا ٿئي ٿو ۽ اهڙيءَ ماءُ لاءِ ممڪن هوندو آهي تہ هوءَ وڌيڪ ڪاميابيءَ سان ٿڻن تي پالنا ڪرائي سگهي. ساڳئي طرح سان جڏهن ڏيڪ ٻڳهي وقت لاءِ ڏنو ويندو هجي تڏهن پڻ اهو اڳتي هلي ڪامياب ڏيڪ ڏيڻ جي ڳالهہ ثابت ٿيندي آهي. ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ مائرن جو سالن جي تجربن کان پوءِ اهوئي چوڻ آهي تہ هو جيترو گهڻو ۽ ٻڳهي وقت لاءِ پنهنجن ٻارن کي پنهنجن ارهن سان لاڳاپيل رکن ٿيون تہ اوتري ٿڃ جي پيداوار بہ وڌيڪ ٿيندي رهي ٿي.

اهي مدي خارج صلاحون جيڪي اڄ بہ ڪيترين اسپتالن وارا مائرن کي ڏيندا آهن تہ هو پنهنجن ٻارن کي هر ڇئن ڪلاڪن (يا ٽن ڪلاڪن) کان پوءِ رڳو ڏهن منٽن لاءِ هڪ پاسي کان ڏيڪ ڏين (ڄمڻ جي چند پهرين ڏينهن دوران تہ ان کان بہ گهڻ عرصي لاءِ) ۽ ڪڏهن ڏينهن يا رات جو تہ بنهہ نہ ڏين. تہ اهڙين ڳالهين کي قبولڻ نہ گهرجي. ڇو تہ اسان کي اها ڳالهہ بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ حياتدان انساني ٻچي کي جانورن جي هڪ اهڙي جنس سڏين ٿا جيڪا پنهنجيءَ مائرن سان لاڳيتو لاڳاپيل رهي ٿي ۽ اهن کي جڏهن ماءُ جي ارهہ لاءِ آزاد ڇڏي وڃي ٿو تہ هو انهن کي لاڳيتو رات ۽ ڏينهن ڏائيندا رهندا آهن (يا تہ رڳو چوسيندا يا ارهہ وات ۾ وجهي اهو جهليل رکندا آهن) ۽ اهو فطرتي بہ آهي تہ ساڳئي وقت ٻار بہ اهڙي چاهين ٿا. جڏهن ٻارن کي ائين ڪرڻ ڏنو وڃي ٿو تہ اهي اصل روئڻ رڙين بہ نٿا ۽ سندن مائر بہ سدائين جهجهي ٿڃ پيدا ڪنديون رهن ٿيون، بشرطيڪ هو پاڻ بہ

صحت مند ۽ چڱو ڀلو ڪائيندڙ هجن.

ٻج جي جوڙجڪ:

جيئن مختلف جنسن جي ٻَڌائتن جانورن جي رت، مختلف جوڙجڪ واري ٿئي ٿي تيئن انهن جو ڪير به الڳ الڳ جوڙجڪ وارو آهي. ايئن برابر آهي ته اهڙي هر هڪ قسم جي ڪير ۾ بنيادي مادا ساڳيا ٿين ٿا جڏهن ته منجهن اهڙن مادن جي نسبت تمام گهڻي مختلف هوندي آهي جو اهڙو ڪو مادو، ڪن ۾ ساڳين قسمن جي جزن جي جوڙجڪ وارو هوندو آهي ته ڪن ۾ قسم ۽ نسبت جي لحاظ کان هڪ جنس کان ٻئي جنس جي جاندار کان نرالو ٿئي. چو ته ارتقائي مرحلن دوران اهڙي هر هڪ ٿڻائتي جانور جي ڪير ۾ اهڙي تبديلي، سندس ٻچي جي غذائي گهرجن آهر پيدا ٿي آهي. ڇاڪاڻ ته، مختلف قسمن جي جاندارن جي واڌ ويجهه مختلف رفتار سان ٿئي ٿي، سندن جسماني جوڙجڪ مختلف هوندي آهي، ڪين بيماريون بڙيون مختلف ٿين ته سندن ڪاڄ- ناليون به نراليون ٿين ٿيون. تنهن ڪري ان ڳالهه ۾ عجب ڪائڻ نه گهرجي ته، سندن ڪير به گهڻا مختلف آهن. جيئن ته انسان، ڍڪ جي نعم البدل طور ڳائي ڪير جي چونڊ ڪئي آهي پر حقيقت ۾ اهو ڪنهن به ٿڻائتي جانور جي ڪير ٿِي ٿي سگهيو، بشرطيڪ ان ۾ ايتري ڦيرقار ضرور ڪئي وڃي ته جيئن ان جي مکيه مادن ۽ غذائي جزن جي بنسبت انساني ٻج جهڙي ٿي سگهي. بهرحال، ان سلسي ۾ اسان جيڪا ڳالهه سکيا آهيون ۽ اها به ڪنهن حد تائين ٻارڙن جي زندگي ۽ صحت ڪي داءَ تي لڳائڻ سان اها هيءَ آهي ته، اسان ڪٿي ڳائي ڪير ۾ ڪيتريون به تبديليون ڇو نه آڻيون پر تنهن هوندي به اهو انساني ڪير جهڙو ٿي نٿو سگهي ۽ نه ئي اهو ايترو مثالي ۽ نظير ٿي سگهي ٿو جيترو ڪ ٻج آهي.

ٻج ۾ هيٺان مکيه جزا موجود آهن: پاڻي، مختلف قسمن جي پروٽين (protein) سٽي، ڪاربوهئڊريٽ (carbohydrate) معدنيات، مختلف قسمن جون وٽامنون (vitamins) روڳن ۽ بيمارين جي جيوڙن ڪي بي اثر ڪندڙ مادا، مختلف قسمن جون انزائيمون (enzymes) ۽ هارمون ان کان سواءِ ٻج ۾ انهن شين جا به اٿلڪا جزا موجود ٿين ٿا جيڪي ماءُ جي رت ۾ موجود هوندا آهن. جنهن ۾ غذائي جزا به اچي وڃن ٿا جيڪي هوءَ کائيندي رهي ٿي ته دوائون به جيڪي هوءَ واپرائيندي رهي ٿي ۽ ماحولياتي غلاظتي جزا به جيڪي ڪنهن نه ڪنهن طرح سان سندس سرير ۾ داخل ٿين ٿا. انهن جزن/ وکرن جو هاڻ ڪجھ پيرائتو ذڪر ڪندا سين.

پاڻي: ڪير ۾ جيڪي به جزا ۽ مادا موجود ٿين اهي پاڻي ۾ ڳريل/ حل ٿيل هوندا آهن ۽ اهو ان پاڻيءَ جي صورت ۾ ٿئي ٿو جنهن جي ابهم ڪي ضرورت هوندي آهي. گرم علائقن ۾ رهندڙ ۽ ڍڪ تي پاليندڙ مائر پاڻي به جهجهو پيئنديون

رهن ٿيون جنهن ڪري ڪين، ٻار کي بوتل رستي واڌو پاڻيءَ پيارڻ جي ضرورت نٿي پوي. پاڻي زندگي لاءِ بنه ضروري آهي هوند ان جي اڻاٺ سبب جسم ۾ سوڪهڙو (dehydration) پيدا ٿي سگهي ٿو جنهن سبب جسماني سيل ناس ٿي وڃن ٿا ۽ اڳتي هلي موت واقع ٿئي ٿو. اهوئي سبب آهي جو ڪيترن ويم گهرن ۾، نون ڄاول ابهمن کي، جيڪي ٿڃ تي تاتيا ويندا آهن تن کي پاڻي ۽ ڳائو کير بوتل رستي ڏنو ويندو آهي ته جيئن کين جهجهي پاڻيءَ مهيا ڪري سگهجي ۽ ان جي کوٽ سبب کين ڪو ڇيهو رسي نه سگهي، پر ان بجاءِ جيڪڏهن ماءُ ابهم کي جمڻ کان پوءِ يڪ ور ور ۾ تيسيتائين ڏيندي رهي جيستائينڪ ٻارڙو پيئندو رهي ته هوءَ ايئن نه رڳو پنهنجي ٻچي کي ايترو کير پياري سگهي ٿي جيتري کيس گهرج هوندي آهي ته ساڳئي وقت کيس جهجهو پاڻي به مهيا ڪري سگهي ٿي.

پروٽين: ٿڃ هڪڙو اهڙو کير آهي جنهن ۾ پروٽين گهٽ مقدار ۾ موجود ٿئي، ان حقيقت مان اهائي ڄاڻ پوي ٿي ته، ٻين ٿڻائتن جانورن جي ٻچن جي پيٽ ۾، انساني ٻار تمام آهستي واڌ ڪري ٿو. جيڪڏهن ڳائي کير ۾ قيرقار نه ڪئي وڃي ته ان ۾ ٿڃ جي پيٽ ۾ پروٽين ٿڻ تي وڌيڪ موجود ٿئي ٿي، ڳائي کير ۽ ٿڃ ۾، ٻهيءَ- پروٽين يعني ڪئسين (casein) به ٿئي ته منجهس ڏڌ- پروٽين يعني لئڪٽالبيومن ۽ لئڪٽو گلوبيولن-(lactalbumin and lactoglob ulin) به ٿين جڏهن ته ڳائي کير ۾ ڪئسين جو مقدار ڇهوڻو وڌيڪ ٿئي. اهوئي سبب آهي جو ڳائو کير بنا قيرقار ڪرڻ جي جڏهن نج حالت ۾ ڏنو وڃي ٿو ته ٻارڙو، اهو هضم ڪري ناهي سگهندو. ڳائو کير جيتوڻيڪ ڇڊو ڪري ڏنو ويندو آهي پر تنهن هوندي به ان جي پيٽ ۾ ٿڃ تمام جلد هضم ٿي ويندي آهي، اهوئي ڪارڻ آهي جو جڏهن ٻارڙن جي ٿڃ تي پالنا ڪئي وڃي ٿي ته هو، يڪ جي هر هر طلب ڪندا آهن. ڇاڪاڻ ته، ٻارڙا ٿڃ واري پروٽين نه رڳو سنئيءَ طرح سان هضم ڪري وڃن ٿا پر اها جسم ۾ جذب به جلد ٿي وڃي ٿي ته ضايع به گهٽ ٿئي ٿي جنهنڪري ٻارڙا، ڳائي کير جي پيٽ ۾ گهٽ ٿڃ واپرائيندا آهن.

پروٽينن کان سواءِ ٿڃ ۾، امينو تيزاب ۽ نيوڪليئوٽائيڊ (amino acids and nucleotides) به هڪ مخصوص جوڙجڪ ۾ موجود ٿين جيڪي ڳائي کير کان گهڻا مختلف هوندا آهن.

سٿپ: ڳائي کير جي پيٽ ۾، ٿڃ ۾ اڻچيل (unsaturated) سٿپ نه رڳو جهجهيءَ نسبت ۾ موجود ٿين پر مزي جي ڳالهه ته منجهس ڪولسٽيرال (cholesterol) وري جهجهي مقدار ۾ موجود هوندو آهي. ان کان سواءِ منجهس لائيپيس (lipase) به ٿئي جيڪا ٻار جي آنڊي ۾ پڻ هوندي آهي جيڪا هڪ، سٿپ ٽوڙيندڙ انزائيم آهي. اهو به سمجهيو ويندو آهي ته، ٿڃ جي سٿپ ۾ اهڙي خاصيت رکندڙ امينو تيزاب ان سبب به سرجيا آهن ته جيئن ابهم انساني ٻار کي، اصل ۾ اهو ڪجھ

ملي سگهي جيڪو سندس ٿشوئن (ماس) ۽ خاص طور تي مغز ۽ اعصابن لاءِ گهربل هوندو آهي.

ڪاربوهئڊريٽ: ٿج ۾ لئڪٽوز (lactose) بہ نسبتاً جهجهي مقدار ۾ موجود ٿئي جنهن سبب اها ذائقي ۾ مٺي لڳندي آهي. ان ڪان سواءِ منجهس گلوڪوس ۽ ٻين قسمن جون کنڊون بہ ٿين جيڪي روڳن کي روڪڻ لاءِ اهم وڪر آهن.

معدنيات: ڳائي کير ۾ موجود معدنيات جي ڀيٽ ۾، ٿج ۾ اها چوٿين حصي جيتري موجود ٿئي. جڏهن تہ بازاري ڳائي کير ۾ موجود معدنيات جي مقدار کي هٿرادو طرح سان گهٽايو ويندو آهي. اهو مقدار گهٽائي، انساني کير جيترو رکڻ ناممڪن سمجهيو ويندو آهي. سوڊيم لوڻ بہ هڪ اهڙو معدني وکر آهي جيڪو بازاري ڳائي کير ۾، ٿج جي ڀيٽ ۾ تمام وڌيڪ موجود ٿئي. هڪ اهڙو ٻار جيڪو بوتل تي پلجي رهيو هجي اهو جڏهن بخار، الٽين ۽ دستن جو شڪار ٿي پنهنجي گهڻي پاڻيٺ ضايع ڪري چڏي ٿو ۽ پوءِ ان کي جيڪڏهن اهڙو کير ڏنو وڃي تہ اهو نہ رڳو سندس اهڙي کوٽ جلد پوري ڪري وٺي ٿو پر اهو سندس حياتيءَ لاءِ هاڃيڪار بہ ٿي سگهي ٿو. خاص طور تي جڏهن اهڙو کير گهڻو گهاٽو ڏنو وڃي. اهڙن ٻارن جي پيٽ ۾ ڊڪ وٺندڙ ٻار کي ڪوبہ خطرو ناهي هوندو بشرطيڪ اهو جهجهو ڊڪ وٺندو رهي. انهيءَ ڪان سواءِ، ڪئلشم، فاسفورس، ٽامون، جست، مئگنيشيم ۽ فولاد بہ اهڙا ضروري ۽ گهربل وکر آهن جيڪي ڳائي کير جي ڀيٽ ۾ ٿج ۾ گهڻي مختلف نسبت سان موجود ٿين. نہ رڳو ايترو پر ٿج وارو فولاد ڳائي کير جي ڀيٽ ۾ ابهم ٻارڙا وڌيڪ سٺيءَ طرح سان هضم ۽ جذب ڪري سگهندا آهن.

وٽامنون: بازاري ڳائي کير جي ڀيٽ ۾، ٿج ۾ مختلف قسمن جي وٽامن جي نسبت بہ نرالي ٿئي ٿلهي ليکي تہ جيڪڏهن ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ ماءُ سٺي ڪاڌ خوراڪ کائي رهي آهي (۽ ٿڙڪو بہ ايترو وٺي ٿي جو ان مان ڪيس مناسب مقدار ۾ وٽامن ڊي حاصل ٿي رهي آهي) تہ پوءِ اهو ڪو ضروري ناهي هوندو تہ، اهڙيءَ ماءُ کي پنهنجي ابهم جي گهرجن پورين ڪرڻ لاءِ وادو وٽامن جي واپرائڻ جي ضرورت پوندي رهي.

روڳن ۽ بيمارين کي روڪيندڙ مادا ۽ انزائيمون: ڪن مخصوص قسمن جي پروٽين جيڪي اميونو گلوبيولن (immunoglobulin) سڏجن ٿيون تن ۾ اينٽي باڊيون (antibodies) ٿين جيڪي ڪيترن مختلف قسم جي روڳي بئڪٽيريائي ۽ وائرسي مرضن کان بچائيندڙ هونديون آهن جن جو ماءُ شڪار ٿي سگهندي اهي يا ڪڏهن شڪار ٿي چڪي هوندي آهي. خاص طور تي کنگهڙي (colostrum) ۾ تہ ان جو نسبتاً جهجهو مقدار موجود ٿئي. اڳتي هلي ٻالڪ

جڏهن اهڙن مرضن جو شڪار ٿئي ٿو ته هو انهن جي بچاءَ لاءِ پنهنجيون اينٽي بابڊيون پاڻ ٺاهڻ شروع ڪري ٿو. جڏهن ته شروعاتي دور ۾ هو ٿڃ ۾ موجود اينٽي بابڊين تي ڀاڙيندڙ ٿئي. ڳائي کير ۾ موجود اهڙيون اينٽي بابڊيون، انساني ٻالڪ لاءِ بي اثر ثابت ٿينديون آهن، جنهن جا ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا. اينٽي بابڊين کان سواءِ ٿڃ ۾ بهترين ترتيب سان ڪجھ ٻيا مادا به موجود ٿين ٿا، اهي ۽ بائفيڊس فئڪٽر (bifidus factor)، لئڪٽوفيرن، لائسوزائيم، ڪامپليمينٽ، اينٽي اسٽئفائلوڪوڪل فئڪٽر، هئڊروجن پرآڪسائيڊ، لئڪٽو پرآڪسيڊيز، انٽرفيران ۽ ٻيا اينٽي وائرسي مادا سڀ گڏجي سڏجي ڏک ڏائيندڙ ٻار کي بئڪٽيريا، وائرسن ۽ فنجاءِ کان بچائڻ ۾ مددگار ٿين ٿا.

هارمون: جيتوڻيڪ ٿڃ ۾ موجود هارمونن جي ايتري گهٽي چاڻ حاصل ٿي ناهي سگهي پر تنهن هوندي به اهو ڏٺو ويو آهي ته، ڏک تي پلجندڙ ٻار جي واڌ تي انهن جو گهرو اثر پوي ٿو.

ٿڃ تبديل به ٿيندي رهي ٿي:

ڳائي بازاري کير جي ابتڙ انساني ٿڃ جي جوڙجڪ ۾ وقت ۽ حالتن مطابق ڦيرگهير به ايندي رهي ٿي. (ڪنگهڙي مان شروعاتي (early) کير ۽ شروعاتي کير مڪمل (mature) کير ۾ تبديل ٿي وڃي ٿو ۽ پوءِ جيئن جيئن ڏک ڇڏايو وڃي ٿو ته، تڏهن به ان ۾ تبديلي ايندي وڃي ٿي.) عورت جي ويم ڪرڻ کان پوءِ جيئن جيئن وقت گذرندو وڃي ٿو ته کير ۾به تبديلي اچي ٿي ته ساڳئي وقت ساڳئي ڏينهن جي مختلف وقتن ۾ به ان جي جوڙجڪ ۾ تبديلي اچي ٿي. (جو ان تي ماءُ جي هارمونن ۽ اهڙن ٻين ڪيميائي رتوبتن جي مقدار جو اثر پوي ٿو ته ساڳئي وقت ان ڳالھ جو به ته، ماءُ ڇا ۽ ڪڏهن کائي پي چڪي آهي) ۽ ان جو به ته ماءُ ڏک ڏيڻ دوران پنهنجا اره ڪيترا خالي ڪري چڪي آهي. اها به هڪ دلچسپ ڳالھ ڏٺي وئي آهي ته اهي مائر جن کي وقت کان اڳي يعني ڪچا ٻار ڄمن ٿا انهن جي ٿڃ جي جوڙجڪ، انهن مائرن جي ٿڃ جي جُوڙجڪ کان نرالي ٿئي ٿي جيڪي پوري وقت تي ٻار ڄڻين ٿيون. اهڙي کير ۾ پروٽين، سوڊيم ۽ ڪلورائيڊ جهجهي مقدار ۾ ته لئڪٽوز گهٽ هوندي آهي ۽ اها به اهڙيءَ طرز جي هوندي آهي ته جيئن، ڪمزور ابهم ٻارڙي جون ضرورتون پوريون ڪري سگهي جيڪو وقت کان اڳ هن دنيا ۾ جنم وٺي ٿو.

ٿڃ ابهمن لاءِ بهترين غذا ڇو آهي:

اسان ٿڃ جي جوڙجڪ دوران پڙهي آيا آهيون ته ٿڃ ۾ جيڪي به مادا ۽ جزا موجود ٿين ٿا اهي مقدار ۽ نسبت جي لحاظ کان، ٻين ٿڻائتن جانورن جي کير جي ڀيٽ ۾، پوءِ چاهي اهڙي کير ۾ ڪيتري به ڦيرڦار ڇو نه ڪئي وڃي، بي مثال

ترتيب سان موجود آهن. جيسيتائين ڪ، ڪنهن کير جي غذائي گهرجن جي پورائي ڪرڻ جو تعلق آهي تہ اها رڳو انساني ٿڃ ئي آهي جيڪا ڪيترن لکين سالن جي ارتقائي مرحلن مان گذرڻ کان پوءِ خاص طور تي، انساني ٻچن جي بلڪل گهرجن ۽ ضرورتن آهر پيدا ٿي آهي.

جيسيستائينڪ ٿڃ جي واڌ ڪرائڻ جو واسطو آهي تہ ان مان اهو ظاهر ٿئي ٿو تہ، هڪ اهڙي ماءُ جيڪا سٺي خوراڪ واپرائيندي رهي تنهنجي ٿڃ پنهنجي ٻارڙي جي ڀرپور طرح سان واڌ ڪرائي ٿي. جيتوڻيڪ ڊڪ ڊائينڊڙ ٻارڙن کي سٺپ بہ حاصل ٿيندو رهي ٿو ۽ هو ان سبب ٿلهڙا بہ ٿي وڃن ٿا پر اڪثر هلي سندن اهڙو سٺپ تمام جلدي ختم ٿي وڃي ٿو. بنسبت انهن ٻارڙن جي جيڪي بوتل تي ٿاتيا وڃن ٿا. اهڙن ٿلهڙن ٻارن کي سٺپ جو هڪ لاپ هي بہ ملي ٿو تہ، هو جڏهن ناچاڪ ٿي پون ٿا تہ سندن جسم، اهو بيماري واري عرصي دوران استعمال ڪري سگهي ٿو.

انهيءَ ۾ بہ ڪو شڪ ناهي تہ جيتوڻيڪ يورپي دنيا جي ملڪن ۾ صحت جي سنڀال ۽ صفائي سٺائي معياري آهي پر تنهن هوندي بہ اهڙا ڊڪ ونڊڙ ٻارڙا ڪن انفيڪشن/ روڳن جو گهڻ شڪار ٿي پون ٿا جهڙوڪ: گئسٽرو-انٽرائيٽس (gastro-enteritis)، معدي ۽ آنڊي جي استر جي سخت سوزش جنهن سان گڏوگڏ بک جو نہ لڳڻ، اوڪارا، دست، پيٽ جو سور ۽ ڪمزوري بہ ٿي پوندي آهي) ۽ ساهہ سرشتي جون ڪي مخصوص بيماريون جهڙوڪ: رسپائريٽري سنسائيٽل وائرس انفيڪشن (respiratory syncitial virus infection) تہ ٻيون عام تڪليفون بہ پيدا ٿي سگهنديون آهن.

جڏهن تہ ٽين دنيا جي ملڪن ۾ جتي غليظ پاڻي استعمال ڪيو وڃي ٿو، اسٽرلائيزيشن (sterilization) جون پوريون سهوليتون موجود ناهن، ماٺهن کي صحت صفائي قائم رکڻ جي ڄاڻ ڪانهي ۽ ڪين ايترو بہ پئسو ڪونهي تہ جيئن هو ڏهي وارو کير خريد ڪري سگهن تہ اتي جا بوتل تي پلجندڙ ٻارڙا اهڙن مرضن خاص طور تي، گئسٽرو انٽيرائيٽس سبب موت جو جهڙ شڪار ٿي وڃن ٿا. جڏهن تہ ڊڪ تي پالڻ سان ۽ خاص طور تي جيڪڏهن اهڙيءَ ماءُ سٺيو ٺڪر ڪائيندڙ آهي تہ سندس اهڙي ٻارڙي کي زنده رهڻ جا وڌيڪ موقعا ميسر هجن ٿا ۽ هو واڌ ويجهہ بہ صحتمندي سان ڪري ٿو. پر افسوس تہ اهڙين حقيقتن کي عام ڪرڻ بجاءِ ڪيترين ڪمپنين پنهنجا ڏهي وارا کير بنا ڪنهن سوچ سمجهہ جي ٽين دنيا جي ملڪن ۾ وڪري لاءِ عام جام ڪري ڇڏيا آهن. جنهن جو مطلب اهو ٿو نڪري تہ کير جو اهڙو هر هڪ ڏهو صحت بخشيءَ بجاءِ ابهم ٻارڙن لاءِ موت جو وارنٽ ثابت ٿئي ٿو.

اها بہ هڪ دلچسپ ڳالهہ ثابت ٿي آهي تہ اها رڳو ٿڃ پيارڻ ئي آهي جيڪا

ڪنهن ٻار لاءِ وقت ۾ وقت انمول ٿي سگهي ٿي ۽ جڏهن ڪنهن ابهم کي رڳو هڪ دفعي جي ڏيک ڏيڻ بجاءِ صرف عارضي طورتي بوتل ڏني وڃي ٿي تہ ان سبب ابهم ڪن مرضن جو سولائيءَ سان شڪار ٿيڻ لاءِ تيار رهي ٿو. بوتل رستي پلجندڙ ٻارڙا ڏيک ونندڙ ٻارڙن جيان ملي (eczema) جي ٿيڻ جو ست دفعا وڌيڪ شڪار ٿي سگهن ٿا! اهڙي هڪ اپياس مان اها بہ ڄاڻ پيئي تہ ويهن اهڙن ٻالڪن مان جيڪي بوتل تي پاليا پئي ويا تن مان هڪ کي ورلي هن قسم جي بيماري جو سختيءَ سان شڪار ٿيڻو پوي ٿو. پر جيڪڏهن ڪنهن اهڙي ٻارڙي کي بوتل سان گڏوگڏ، ڏيک تي بہ پالبو رهجي تہ اهڙو ٻارڙو ملي جو هيڻ تي وڌيڪ شڪار ٿي سگهي ٿو، بجاءِ ان جي تہ ڪيس رڳو ڏيک تي پاليو وڃي ها. ڪنهن اهڙي بوتل تي پلجندڙ ٻارڙي کي ملي ٿيڻ جو امڪان اجان بہ گهٽو وڌيڪ رهي ٿو جنهن جي آڪهہ ۾ ائلرجي (allergy) رهندي هجي. ساڳئي طرح سان اهي ابهم ٻارڙا جيڪي ڏيک تي پلبا رهن ٿا تن کي اهڙيون هيون ائلرجي واريون بيماريون جهڙوڪ: دمر ۽ هي فيور (hay fever)، تخم گل سبب نڪ ۾ گلي وغيرهہ جي سوزش سبب پيدا ٿيندڙ بخار جنهن ڪري چڪون بہ ايندیون آهن تہ مٽي جو سور بہ ٿي پوندو آهي) ٿيڻ جا امڪان بہ گهٽا گهٽ هوندا آهن. کوجنائن کان پوءِ هاڻ اها بہ ڄاڻ پيئي آهي تہ، اهڙن ڪيترن قسمن جا روڳ، ڏهن جي ڪير سبب پيدا ٿيندڙ ائلرجي ڪري وڌي وڃن ٿا، جنهن ۾ دستڙ الٽيون، واڌ نہ ڪرڻ ۽ آنبن جي رت هير (bleeding) جنهن سبب اڪثي هلي رت جي پوڻائي ٿي پوي ٿي تہ پيٽ جو سور، چاپاڪا (nettle rash) نڪ جو سدائين ٿورو ڪي گهٽو وهندو رهڻ، ڪنگهہ، چڪون، ڇاتيءَ جو ڪڙڪو ۽ ڦڦڙن جي سوزش بہ ٿي پوي ٿي.

کوجنائن مان اها بہ ڄاڻ پيئي آهي تہ ٿيڃ، ائلرجي کان وڌو بچاءُ ڏئي ٿي ۽ جڏهن هڪ دفعو بہ ڏهي جو ڪير پياريو وڃي ٿو تہ ان سبب ڪي ٻارڙا، ايترا تہ حساس ٿي وڃن ٿا جو ڪين اڪثي هلي ائلرجي جون نشانيون پيدا ٿي پون ٿيون. جڏهن تہ اهي ٻارڙا جيڪي سدائين ڏيک تي تاتيا وڃن ٿا، انهن مان رڳو ڪي چند، ٿڻن تي پالنا دوران ائلرجي وارن مرضن جو شڪار ٿي سگهن ٿا. ان جو بہ هڪ ڪارڻ اهو هڏايو ويو آهي تہ، اهو شايد ان ڪري ٿئي ٿو جو ماءُ جيڪي کاڌا کائيندي رهي ٿي (شايد تہ پيٽ ڏني) تہ اهي اٿپوريءَ طرح سان هضم ٿيل صورت ۾ ٿيڃ تائين پهچي وڃن ٿا.

جڏهن ڪنهن ابهم کي خاص طور تي، رڳو ۽ رڳو ڏيک تي پاليو وڃي ٿو تہ هو ڪنهن بيماريءَ جو شڪار ٿي ڇُڙي مرڻ کان گهٽو بچيل رهي ٿو تہ ڪيس اِڪثي هلي بالغيءَ واري زماني ۾ وڏي آنڊي جي السرائين سوزش (ulcerative colitis) ۽ ڪراهنس مرض(crohn's disease)، هڪ اهڙي سوزشي بيماري جيڪا وات کان وٺي مقعد تائين، معدي ۽ آنڊي جي ڪنهن بہ حصي ۾ ٿي سگهي ٿي، جڏهن تہ

عام طور تي نندي آنبي جو پويون حصو متاثر ٿيندو آهي جنهن سبب هيون به ڪي تڪليفون پيدا ٿي پونديون آهن) ٿيڻ کان به بچاءُ ملندو رهي ٿو. ان کان سواءِ هيون به ڪيتريون اهڙيون دلچسپ حقيقتون معلوم ٿيون آهن جن مان ڄاڻ پوي ٿي ته، ڏڪ تي پالڻ سان اڳتي هلي، دل کي بگاڙيندڙ مرض (degenerative heart diseases) جي پيدا ٿيڻ کان بچاءُ ملندو رهي ٿو. جيتوڻيڪ ، انهيءَ تي اڃا گهڻي کوجنا ناهي ڪئي ويئي پر تنهن هوندي به اهڙا اشارا مليا آهن ته ان ڪري انجائنا (angina)، دل جي اهڙي تڪليف جنهن ۾ سخت سور جي اهڙي ھوساڻيندڙ سٽ پوي جيڪا سيني کان، خاص طور تي کاٻي ٻانهن ۾ هٿ ڏانهن وڃي) ۽ هرٽ اٽيڪ (heart attack)، دل جو اوچتو ظاهر ٿيندڙ روڳ جنهن ۾ دل بي قاعدي ۽ سختيءَ سان پڻ ڌڙڪي) کان بچاءُ ٿئي ٿو.

اها به ٿوري گهڻي ڄاڻ پيئي آهي ته، ڏڪ تي پلجندڙ ٻارڙا، بوتل تي پلجندڙ ٻارڙن جي پيٽ ۾ ڏندن جي ڪاڻ جو اڌ تي شڪار ٿين ٿا، پوءِ چاهي اهڙي بوتل واري کير ۾ کنڊ نه به ملائي ويندي هجي يا ماءُ اهڙو پاڻي ڇو نه پيئيندڙ هجي جنهن ۾ جهجهي فلورائيڊ مليل هجي. ماهرن جو اهو به چوڻ آهي ته، اهي ڏڪ تي پليل ٻارڙا جن کي ناقص جباڙي ۽ وات جي جوڙجڪ ۾ ڪا گڙٻڙ هجي ٿي ته منجهن اهڙا نقص، انهن ٻارڙن جي پيٽ ۾ گهٽ هجن ٿا جيڪي بوتل تي پاليا ويندا آهن. جنهن جي گهٽ هجڻ جو هڪ سبب هي ٻڌايو وڃي ٿو ته، اهڙا ڏڪ وٺندڙ ٻارڙا مختلف طرحن ۽ انداڙن سان ڏائيندا ۽ ڇُهندا رهن ٿا جنهن سبب ڪين اهي نقص ايتري قدر پيدا ٿي نٿا سگهن.

جيتوڻيڪ اهو پڪيءَ طرح سان ثابت ٿي ناهي سگهيو پر تنهن هوندي به پانيو وڃي ٿو ته، ڏڪ تي پلجندڙ ٻارن کي نوجواني ۾ ملٽيپل اسڪليروسس (multiple sclerosis) تنتي سرشتي (اعصابي بيماري جنهن سبب فالج ٿي پوندو آهي) جي مرض ٿيڻ کان ڪنهن حد تائين بچاءُ ملي ٿو. اهڙن ڪن ٻين اڀياسن مان اهو به ظاهر ٿيو آهي ته، جڏهن ٻارڙن کي ڇئن ۽ نون مهينن جي وچواري عرصي تائين ڌارايو وڃي ٿو ته منجهن ٻين ٻارڙن جي پيٽ ۾ نسبتاً وڌيڪ آءِ. ڪيو (I.Q) هجي ٿي ته اهڙو ٻارڙو گهمڻ به سوير شروع ڪري ٿو.

جيسيتائين ٿڻن جي پالنا سبب، پيدا ٿيندڙ نفسياتي فائدن جو تعلق آهي ته اهي اڃان تائين ثابت ٿي نه سگهيا آهن. جڏهن ته پانيو وڃي ٿو ته، هڪ اهڙو ٻارڙو جنهن کي لاڳيتو ڌارايو وڃي ۽ هو پوءِ جڏهن ڏڪ لاءِ روئڻ شروع ڪري ٿو ۽ کيس وڌيڪ روئارڻ بجاءِ هڪدم ڏکهي وقت تائين ڌارايو وڃي ٿو ته هو هڪ اهڙي احساس سان جلد واڌ ڪري ٿو ته، هو سلامتي ۾ آهي، بنسبت هڪ اهڙي ٻارڙي جي جنهن کي روئاري ڏڪ ڏجي ٿو ۽ کيس گهٽ جسماني پيار ڏنو وڃي ٿو. انهن سيني ڳالهين ۾، جيڪا ڳالھ سڀ کان وڌيڪ اتم ڏٺي ويئي آهي اها هيءَ ته ڏڪ

ڏيڻ سان ٻارڙي کي نہ رڳو ڪاڏو ۽ پاڻيٺ ملندي رهي ٿي پر اينن ڪيس بي بها آرام ۽ سڪون بہ حاصل ٿيندو رهي ٿو جيڪو بوتلي ٻار کي ڪٿي ٿو نصيب ٿي سگهي.

صحت جي عالمي اداري، آمريڪن ائسوسيئيشن آف پيڊياٽرڪس، انگلينڊ جي هيلٿ ڊپارٽمينٽ ۽ ٻين بہ ڪيترين تنظيمن جو اهو ئي چوڻ آهي تہ، ٻارڙن کي ٿڃن تي پالڻ هڪ بهترين ڳالهہ آهي جنهن جو ٻيو ڪو نعم البدل ٿي نٿو سگهي. جڏهن تہ اهو وڏيڪ والدين تي ڇڏيل آهي تہ هو ڪهڙي ڳالهہ وڌيڪ پسند ڪن ٿا.

ٻار جي پيدائش کان اڳ وارو وقت:

سماج هاڻي آهستي آهستي اها ڳالهہ بہ محسوس ڪرڻ شروع ڪئي آهي تہ، عورتن جيان، ڇوڪرن ۽ مردن کي بہ والدين پڻي (parenthood) جي سکيا ڏيڻ گهرجي. اڄڪلهہ جي ٿورڙن ٻارڙن وارن ننڍن گهراڻن ۾ جتي هڪ ٻئي پٺيان ٻار جنم وٺن ٿا تہ اهڙن ٻارڙن ۾ نہ تہ، ڇوڪرن ۽ نہ ئي ڇوڪرين کي اهڙو موقعو ملي ٿو تہ هو عملي طور تي اهو ڏسي سگهن تہ سندن والدين ننڍڙن ٻارڙن جي ڪيئن پرورش ڪن ٿا. جنهن جو نتيجو اهو ٿو نڪري تہ، اهڙي گهر ۾ جڏهن ڪو ٻار پيدا ٿئي ٿو تہ اهو مرد ۽ عورت کي سڪتي ۾ وجهي ڇڏي ٿو ۽ جيئن تہ ماڻهن ۾ اهڙو رجحان ۽ ويساهہ آهستي آهستي سالن کان پوءِ پيدا ٿيڻ شروع ٿئي ٿو، تنهنڪري معقول اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ اهڙي گهڙي اچڻ کان اڳ ۾ والدين پڻي تي ڳالهائڻ شروع ڪجي. ان لاءِ ڪيترن اسڪولن جي نصاب ۾ والدين پڻي، ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ، ڪٽنب جي زندگي بابت ۽ اهڙا ٻيا ڪيترائي موضوع شامل آهن. ساڳئي وقت اهو بہ ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، ڇوڪرا ۽ ڇوڪريون اهڙين ڳالهين تي کُلي ڳالهائين. اسان هڪ اهڙي سماج ۾ رهون ٿا جنهن ۾ هڪ ننڍڙي نيوڪليئر فئملي (اهڙو ڪٽنب جيڪو رڳو پيءُ ماءُ ۽ ٻارن تي مشتمل هجي ۽ ان ۾ ٻيا ويجها مائٽ شامل نہ هجن) جو تصور موجود آهي ۽ گهٽي ياڳي مٽن مائٽن ۽ يارن مددگارن کان پري ۽ ڪٽيل بہ رهندا آهيون، تنهنڪري اهو ضروري سمجهيو وڃي ٿو تہ، هڪ اهڙي پيءُ کي ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ جي سڌ ۽ سمجهہ هجي ۽ ان ڳالهہ ۾ هو مددگار بہ ٿي سگهي تہ جيئن، ڊڪ ڏيندڙ ماءُ پرپور طرح سان ڊڪ ڏئي سگهي.

وڌيڪ بهتر اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ اهڙا ڪلاس ورتا وڃن ۽ اهڙن ڪلاسن ۾ وڌيڪ زور ڪين سيکارڻ تي ڏنو وڃي. جنهن ۾ اهو بہ ٻڌائڻ گهرجي تہ ڊڪ ڏيڻ سان ماءُ ۽ ڪٽنب کي ڪهڙا فائدا ٿي سگهن ٿا، عام طور تي ڪهڙا مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا ۽ انهن جي اپائن لاءِ ڪنهن کان مدد وٺڻ گهرجي. ڪين ڊڪ ڏيڻ ۽ ان جي جنسي لاڳاپن بابت بہ ڪين آگاهہ ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن مستقبل جي والدين کي سچ تہ، ڪي اميدون هونديون آهن تہ انهن جا ٻارڙا ڪيئن

ٿا ٿي سگهن ته هو اهڙين ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسپي وٺندا. ڪهڙ عجب ڪائيندا ۽ وڌيڪ ان لائق ٿيندا ته ايندڙ مهلن ۾ اهڙين ڳالهين سان منهن ڏئي سگهن.

ڪيترين عورتن کي حمل ٿيڻ کان پوءِ وڏين انگين خريد ڪرڻ جي ضرورت پوندي آهي جيڪي ڪين پوءِ ڏيڪ ڏيڻ واري عرصي ۾ به سولائيءَ سان ڪم اچي سگهنديون آهن. جڏهن ته ڏيڪ ڏيڻ واري عرصي دوران رڳو اهڙين انگين پائڻ جي ضرورت پوندي آهي جيڪي سولائيءَ سان لاهي ۽ پائي سگهجن، هجن ۽ ارهه جي ڪنهن به حصي لاءِ سوڙهيون ثابت ٿي نه سگهن. خاص طور تي اهڙن وقتن ۾ جڏهن ارهه کير سان ڀريل هجن ۽ اهي سولائيءَ سان ڏوئي صاف ڪري سگهجن ۽ عورت کي ايتري سهائتا ڏيندڙ هجن جيتري هوءَ چاهيندي هجي. آدرشي لحاظ کان اهڙيون انگيون پرڪشش لڳندڙ هجن ۽ نه ڪي، ڪنهن جنگي هيڙي جيان ڏسڻ ۾ اچڻ گهرجن. گهڻيون عورتون اهو به محسوس ڪنديون آهن ته ڏيڪ ڏيڻ واري زماني ۾ سندن لاءِ عام رواجي انگيون به ايتريون ئي ڪارگر ٿي سگهنديون آهن جيتريون ڪ مخصوص انگيون، جيڪي رڳو ڏيڪ ڏيڻ واري عرصي دوران استعمال ڪيون وينديون آهن ۽ اهي سولائي سان لاهي ۽ پائي سگهبيون آهن. جڏهن اهي گهڻيون نرم هجن ته انهن جي ڪنهن به هڪ پاسي واري ڪوپي کي لاهي ڏيڪ ڏئي سگهبو آهي جو اهڙين انگين ۾ نه ته اهڙا هُڪَ ٿين ۽ نه ئي اهڙا اڪا جنهنڪري اهي لاهڻ پائڻ ۾ ڪي مسئلا پيدا ڪندڙ نه هونديون آهن.

هڪ اهڙي ئي خاص ڳاله جنهن لاءِ عورتن کي هرويرو حمل دوران غير ضروري صلاحون ڏنيون وينديون آهن اها هوندي آهي، ٻنديءَ کي ٻالڪ جي ڏارائڻ لاءِ تيار ڪرڻ. ان لاءِ گهڻيون عورتون چيا ڪنديون آهن جو خاص طور تي حمل جي پورن مهينن ۾، ٻنڊين کي ٻوهي منجهائنس ڪنگهڙو ڪيي چڏينديون آهن. اهڙي ڳاله ڪرڻ جي بنه ضرورت ناهي هوندي. جڏهن ته ان بجاءِ اهو ضروري سجهيو ويندو آهي ته، معمول جيان ارهن ۽ ٻنڊين کي ڌوئي صاف ڪبو رهجي. چيو ته ڪيترن اپياسن مان ظاهر ٿيو آهي ته، ٻنڊين جي ايئن ٻوهه وغيره ڪرڻ مان ڪوبه فائدو حاصل نه ٿو ٿئي ۽ نه ئي ان سان ٻنڊيون سخت ٿين ٿيون پر رهندو اڪتي هلي ڪيتريون عورتون ارهه ڏارائڻ کان ئي بس ڪري ڇڏين ٿيون. حمل جي پوئين چند هفتن دوران اها به هڪ سٺي ڳاله سمجهي ويندي آهي ته ٻنڊين کي صابڻ نه هنيو وڃي ڇاڪاڻ ته صابڻ هٿن سان ٻار جي ڏائڻ وقت ٻنڊين جي چمڙيءَ ۾ تحرڪ پيدا ٿيڻ جي خاصيت گهٽجي وڃي ٿي ۽ اهڙا امڪان وڌيڪ رهن ٿا ته اها ڦچي پوي. ساڳئي طرح سان ڪريمن، اسپري يا ملمن هڻڻ جي به ضرورت ناهي هوندي ڇاڪاڻ ته انهن جي ٻيٽ ۾ قدرتاً پيدا ٿيندڙ رطوبتون چمڙيءَ جو وڌيڪ بهترين طرح سان خيال رکن ٿيون بنسبت اهڙين مصنوعي شين جي.

پر جيڪڏهن ٻنڊيون واقعي وريل آهن ۽ اهي تڏهن بہ اپيون ٿي نٿيون سگهن جڏهن ٻڙي تي آڱر ۽ آڱوٺو رکجي ٿو تڏهن بهتر اهوئي هوندو آهي تہ، انگيءَ جي اندران، ارڌ جو پلاسٽڪي ڪوپو استعمال ڪيو وڃي تہ جيئن ٻنڊين ۾ ڪڙي ٿيڻ جي رغبت پيدا ٿي سگهي. جڏهن تہ ڪيترين ٻنڊيون گرڀوتيءَ دوران، اهڙي ڪنهن بہ قسم جي سانگ ڪرڻ کان سواءِ پنهنجو پاڻ ڪڙيون ٿي پونديون آهن.

ٻڪ ڏيڻ جا شروعاتي ڏينهن:

بهتر هوندو آهي تہ نئين ماءُ جي ٻڪ ڏيڻ لاءِ هڪ اهڙو آدرشي ماحول پيدا ڪيو وڃي جنهن ۾ هوءَ سولائيءَ سان پنهنجي ٻارڙي کي ٻڪ ڏئي سگهي ۽ ان ۾ ڪيس ڪنهن بہ قسم جي چنتا ۽ پريشاني پيدا ٿي نہ سگهي. پوءِ چاهي هوءَ گهر ۾ پنهنجن سان گڏ هجي يا ويم گهر ۾ هجي. عام طور تي عورتن لاءِ اهڙا رسمي ويم گهر، ٻڪ ڏيڻ لاءِ ايترا پرسڪون ثابت ٿي ناهن سگهندا پر جيڪڏهن اتي جو عملو سهائتڪ هجي ۽ ٻڪ ڏيڻ لاءِ همٿائيندو رهي تہ پوءِ اهڙو ڪم سولو ٿي سگهي ٿو. اهڙيءَ ماءُ کي بہ گهرجي تہ هوءَ اسپتال جي عملي ۾ ويساهہ رکي ۽ پاڻ کي سولو محسوس ڪري جيڪي سندس ويم وقت سندس مددگار رهندا آهن ۽ ويم کان پوءِ ڪيس ٻار آڻي ڏيندا آهن. جيڪڏهن ماءُ ويم دوران ڏکي حالت ۾ (ايپي) رهي آهي ۽ ڪيس ويم تڪليف سان ٿيو آهي تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ ڪيس ڪن آرام ڏيندڙ دوائن جي پڻ گهرج پوي. ساڳئي وقت جڏهن ايپسيوٽوميءَ واري حالت هجي تڏهن ايپيءَ حالت ۾ رهڻ سان اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ڪيس وڌيڪ سڪون ملي سگهي ۽ اپئن رهڻ سان چاڪ چڪي بہ نہ سگهندا آهن.

اهڙيءَ آرامده حالت ۾ چست ۽ سنئين وينل ماءُ (عام طور تي اپئن ويهجي) پنهنجي نئين جاول ابهم کي اپئن جهلي سگهندي آهي تہ اهڙن ڏينهن ۾ ڪيس ڏسندي رهڻ جو موقعو بہ ملندو آهي. اهڙي ٻالڪڙي کي ويم کان ستت ئي پوءِ سيني سان لائي ڪيس چڪاسجي. ٻارڙو بہ پنهنجيون اکيون ماءُ جي اکين سان ملائي چوڌاري ڏسڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. ڪيس ماءُ جي ارهن ڏانهن ڏسڻ سان، انهن ڏانهن ڪشش پيدا ٿيندي آهي جو تہ ڪيس گهري رنگ جو پڙو سولائي سان ڏسڻ ۾ ايندو اهي ۽ ساڳئي وقت منجهائنس سڳنڌ بہ ايندي آهي. چمڙيءَ مان خارج ٿيندڙ اهڙي سڳنڌڙ/ بوءِ جنهن کي فيرومون (pheromone) سڏجي ٿنهن ۾ هڪ مخصوص قسم جي چڪ ٿئي جنهن رستي ٻار پنهنجيءَ ماءُ جي ٿڃ جي جلد سڃاڻپ ڪري وٺندو آهي. ان لاءِ هو ٻهريائين انهن کي سنگهندو آهي ۽ شايد تہ ٻنڊي ۽ ٻڙي کي چٽيندو بہ آهي. انهيءَ کان پوءِ روٽنگ رفليڪس (rooting reflex) هيٺ، ٻارڙو ٻنڊين جي ڳولها ڪندو آهي ۽ اپئن تڏهن ٿيندو آهي جڏهن ٻار جي وات جي ڪنهن هنڌ کي ٻنڊيءَ سان ڇهيو ويندو آهي. ان کان پوءِ هو ٻنڊيءَ ۽ ٻڙي جو ڪجهہ حصو وات ۾ وجهي، اڳي ڪي پوءِ اهي ڌاڻ شروع ڪندو آهي. ان حالت

۾ اهو ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، ٻارڙي کي اهڙي حالت ۾ رکڻ يا جهلڻ گهرجي تہ جيئن ٻارڙو ٻئيءَ طرح سان ارهہ پنهنجي وات ۾ وجهي ۽ ٻنڍي ٻئيءَ طرح ڦهائي جهلي سگهي. توهان اها ڳالهہ بہ پسند نہ ڪندؤ تہ ٻارڙو رڳو ٻنڍي کي چهاڙيندو رهي ۽ پڙي جي ڦيٿان وارين ٻڪڻ کي ٻوهي ڪير ڪڍي نہ پيئي. توهان پاڻ بہ اها ڳاهہ سمجهي سگهو ٿا تہ واقعي ٻارڙو ڪير پي رهيو آهي يا نہ، ان جي مکيہ نشاني هيءَ آهي تہ اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو رڳو ڪير پيئندو رهندو آهي تڏهن توهان سندس لوندڙين وٽ چرپر محسوس ڪندؤ.

اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ابهم جيئن جيئن ڌائيندو ويندو تہ تيئن تيئن توهان بہ پنهنجي ڳيرڻ ۾ ڪجھ بي آرامي محسوس ڪيو، جنهن جي پيدا ٿيڻ جو سبب ڳيرڻ جي مشڪ جو ڪوئجڻ هوندو آهي. چاڪاڻ تہ ڌائڻ وقت ٻارڙو جيئن تہ ٻنڍي ۽ پڙي کي متحرڪ ڪري ٿو تہ ان سبب آڪسيٽاسن هارمون رت ۾ خارج ٿئي ٿو. اهڙيءَ ڪوءَ سبب جيڪو احساس پيدا ٿئي ٿو ان کي آفٽر پئنس سڏبو آهي. ايئن ڪجھ وقت ڪان پوءِ اوَر بہ ٻاهر نڪري ايندي آهي.

اهڙن چئن ايپاسن مان سڏ پيئي آهي تہ، جڏهن نون چاول ٻارڙن کي جلدئي ماءُ سان ملايو ۽ ڏڪ پياريو وڃي ٿو تہ ان سبب ماءُ وڏيڪ ڪاميابيءَ سان ڏڪ تي پالنا ڪرائي سگهي ٿي تہ ساڳئي وقت، جيڪڏهن هوءَ چاهي تہ، ڏڪ ڏيڻ جي اهڙي وقت ۾ واڌارو بہ ڪري سگهي ٿي. ڪوجنائن مان اها بہ سڏ پيئي آهي تہ ويم ڪان پوءِ هڪ اهڙو "حساس وقت/ دور" بہ هجي ٿو جيڪو، ويم ڪانپوءِ ٻارنهن ڪلاڪن تائين هلي ٿو ۽ ان عرصي دوران جيڪڏهن ماءُ ۽ سندس ابهم کي هڪ ٻئي ڪان ڌار رکيو وڃي تہ اڳتي هلي ٿڻن تي ڪاميابيءَ سان پالنا ڪرائڻ واري ڳالهہ متاثر ٿي سگهي ٿي، بشرطيڪ اهڙيءَ ماءُ کي ڪاميابيءَ سان ڏڪ ڏيڻ جا ڪي گر ٻڌايا نہ وڃن.

ورلي ايئن بہ ٿي سگهندو آهي تہ جڏهن ماءُ کي ويم دوران ڪي سور گهٽائيندڙ دوائون ڏنيون ويندون آهن تہ اهي اوَر رستي ٻار جي جسم تائين پهچي وينديون آهن، جنهن سبب ٻارڙو ننڊ پئجي ويندو آهي ۽ هو پهرئين چند ڏينهن تائين ڏڪ ڌائي ناهي سگهندو. ڪي دوائون وري ٻارڙي کي سائي ڪري وجهنديون آهن جنهنڪري ٻارڙو ننڊاکڙو رهندو آهي ۽ ڌائڻ ۾ دلچسپي ناهي وٺندو. جيڪڏهن توهان کي اهڙين دوائن جو وڏو ٻوز ڏنو ويو آهي تہ ممڪن آهي تہ، توهان رڳو غشي محسوس ڪريو جنهن سبب پهريون پيرو ٻار ڏانهن ڀرپور توجهہ ڏئي نہ سگهو تہ ساڳئي وقت ٻار بہ توهان ڪان ڏڪ وٺڻ جي سڏ نہ ڪندو، جيڪا هو اڳتي هلي پنجين ڇهين ڏينهن ڪان پوءِ ڪرڻ لڳندو.

ڪيترين سٺين اسپتالن ۾ ۽ گهٽيون سياٽيون دايون، جمڻ ڪان پوءِ ٻار کي ماءُ ڪان گهڻي دير لاءِ پري بہ ناهن ڪنديون. پوءِ چاهي اهو رات جو وڳڙو ئي ڇو نہ

هجي. ٽٺن تي ڪاميابيءَ سان پالڻ جو راز انهيءَ ڳالهه ۾ هوندو آهي ته، ٻار ڇهن مهينن لاڳيتو ڏيک ڏيڻ گهرجي پوءِ چاهي اهو سنڌس جمڻ کان پوءِ ٻڪهي عرصي تائين ڏيڻ جي صورت ۾ هجي يا جيترا گهڻا دفعا ماءُ چاهيندي هجي ته اها کيس ڏئي سگهي ٿي. اڄڪلهه ڪيترين اسپتالن ۾ رات جو ٻارڙن کي ماءُ سان گڏ سمهڻ جي به اجازت هوندي آهي، جنهن ڪري اهڙيءَ ماءُ پنهنجي ٻارڙي کي بنا ڪنهن تڪليف جي ڏيک ڏئي سگهندي آهي سواءِ ان جي ته، ڪيس سنڌس لنگوٽيون مٽائيون پونديون آهن. اپياسن مان اها به ڄاڻ پيئي آهي ته اهي مائر جيڪي پنهنجن ابهمن کي سدائين گڏ رکن ٿيون سي اهڙين عورتن جي ڀيٽ ۾، پنهنجن ٻارڙن جي هيڻ تي وڌيڪ ڪاميابيءَ سان، پالڻ مان لطف حاصل ڪري سگهن ٿيون، جن جي ٻارڙن جي پرگهور نرسون لهن ٿيون.

ڏيک تي پلجندڙ ابهمن کي سواءِ ٿڄ جي ٻيءَ ڪنهن شي ڏيڻ جي ورلي ڪا ضرورت پوندي آهي بشرطيڪ اهڙي ماءُ چڱو چوکو کائيندي رهي ۽ اهو به ٻڪهي عرصي تائين. جڏهن ڏيک ڏيڻ ۾ ڪا روڪ پيدا ٿي پوي يا اهو هر هر ڏئي نه سگهجي ته اهڙيءَ ماءُ کي کير لهڻ ۾ گهڻو وقت لڳي ويندو آهي. پر جڏهن لاڳيتو ڏارائبو رهجي ته ان سبب ڪنگهڙو تمام جلد مڪمل کير ۾ تبديل ٿي وڃي ٿو ۽ اهڙيون ڪيتريون مائر اهو به محسوس ڪنديون آهن ته، ڪن ويهه جي چوويهن ڪلاڪن گذرڻ کان پوءِ کير لهڻ شروع ٿئي ٿو بنسبت ايندڙ ٻن چئن ڏينهن جي، جنهن جو سبب محدود وقت تي ڏيک ڏيڻ هوندو آهي. پهرين ڏينهن تي جيڪو ڪنگهڙو پيدا ٿئي ٿو اهو وڌ ۾ وڌ حد تائين ٻالڪن جون سڀ گهرجون پوريون ڪندڙ هوندو آهي، منجهس غذائي جزا ۽ پاڻيءُ به ڀرپور هوندي آهي ته روڳن کي روڪيندڙ مادا به موجود ٿين جيڪي ڏهي جي کير تي پلجندڙ يا گلوڪس وٺندڙ ٻارڙن کي نصيب ٿي نٿا سگهن.

گهڻا نوان ڄاول ٻارڙا اهو به چاهيندا آهن ته، ڪن چوويهن ڪلاڪن دوران جهجهي ڏيک تي پاليو وڃي. انهيءَ کان سواءِ جيتوڻيڪ هو سدائين ڏائيندا به ناهن رهندا پر تنهن هوندي به هو اهو پسند ڪندا آهن ته، ارهه سنڌن وات ۾ پيل هجي. جنهن کي هو رڳو رکي رکي پيا ڏائيندا آهن ۽ پوءِ جيئن ئي ڪين ننڊ اچڻ لڳندي آهي ته ٻنڊي سنڌن وات مان کسڪي نڪري ويندي آهي. ٻار جو اهڙو سياءُ فطرتي ٿئي جيڪو کيس مليل ذات جو هڪ حصو هوندو آهي ۽ ان جو مقصد اهوئي هوندو آهي ته، جيئن ارهن کي ٿڄ پيدا ڪرڻ لاءِ متحرڪ ڪري سگهجي. مطلب ته ٻنڊي ۽ ٻڙي کي جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي جهلڻ ۽ چڳرڻ جو به اثر پوي ٿو. چو ته هر هڪ ٻالڪ جي ڏائڻ جي تال مختلف ٿئي ٿي يعني ته، ڪو ٻار هڪ منٽ ۾ ڪيترا دفعا ڏائي ٿو ۽ هر هڪ دفعي جي ڏائڻ کان پوءِ ان ۾ ڪيتري وٿي رکي ٿو. ڪيترين عورتن ۾ ايئن به ٿي سگهندو آهي ته ڪن ڪيترن منٽن تائين کير

لهي ناهي سگهندو. جيتوڻيڪ ڪين ٻار ڏائيندو ٻه رهندو آهي تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته ان عرصي دوران ٻار ٻنديءَ سان ڪيڏيندو رهي ۽ جيستائين ڪيس ڪير جي غدودن مان پوپون ڪير ملي سگهي ته هو شروعات ۾ پهريون ڪير ڏائيندو رهندو جيڪو ٻڪتن ۾ اڳي ئي موجود ٿئي.

جڏهن توهان کي ڪير لهندو آهي، تڏهن اهو ٻه ممڪن هوندو آهي ته ان سبب توهان جا ارهه ڪير سان ڏنجي وڃن جيستائينڪ توهان کي اها ڄاڻ نه هجي ته ان جا ڪهڙا اپاءَ وٺي سگهجن ٿا. ڏنجڻ مان اهائي مراد ورتي ويندي آهي ته، توهان جا ارهه ڪير سان ايترا ته گهٽا ڀرجي ڦوڪجي ويندا جو ان سبب ارهه سوڄ ۽ حساس ٿي پوندا آهن. سڄي ويل ڪير جي غدودن جي دٻاءَ سبب ارهن جا رت-واهڻ ۽ لمفيٽڪ ناليون ٻنجي ويندون آهن، جنهنڪري انهن منجهان پاڻيٺ، پيوندي ٽشوئن ۾ سمڻ لڳندي آهي. ارهه جي مٿان واري چمڙي چمڪندڙ ۽ موسميءَ جي ڪل جيان سوراخ سوراخ ٿي پوندي آهي. اهڙي ارهه ۾ جلد نير پئجي ويندا آهن جنهنڪري انهن کي احتياط ۽ خبرداريءَ سان منهن ڏيڻ جي ضروري هوندي آهي. جيڪڏهن توهان جا ارهه ايئن ڏنجي وڃن ٿا ته توهان گرمي ڏڪڻي محسوس ڪندؤ ۽ ممڪن آهي ته جهجهو پگهر ٻه اچي. ان کان سواءِ توهان کي تاس ٿي پوندي تنهنڪري اهڙين حالتن ۾ توهان جيترو پاڻي پيئڻ چاهيو ٿا ته پيئندا رهو. انهن عورتن جا ارهه وڌيڪ ڏنجي ويندا آهن جيڪي ڊڪ گهٽ يا ٿورڙي ٿورڙي وقت لاءِ ڏينديون رهنديون آهن. ساڳئي طرح سان اهڙي حالت، ويم جي ٽئين يا چوٿين ڏينهن تي پڻ پيدا ٿي پوندي آهي. ٿلهي ليکي ته، ارهن جو ڏنجي ڦوڪجي وڃڻ پيڙا ڪن ثابت ٿيندو آهي جنهن سبب سڄو جسم ٻه متاثر ٿي سگهندو آهي.

ارهن جي ڏنجڻ کان بچڻ جو سولي ۾ سولو طريقو اهو ئي هوندو آهي ته، ارهن کي اهڙو موقعو ئي نه ڏجي ته اهي ڏنجي سگهن. ان لاءِ توهان يا ته ٻار کي ڊڪ پياريو ته جيئن ڪجهه ٿڃ خارج ٿي وڃي يا جيڪڏهن هو واقعي ننڍاڪڙو آهي ۽ ڏائي نٿو سگهي ته پوءِ هٿ سان ٻوهي ڪجهه ڪير ڪڍي ڇڏيو. ٿڃ ڪيئن ڪڍجي، ان لاءِ توهان کي دائي اهڙي سکيا ڏئي سگهي ٿي. هٿ سان ڪير ڪڍڻ ۾ گهڻو وقت لڳي وڃي ٿو بنسبت ان جي ته، اهڙو ڪم ٻار ڏائي ڪري سگهي. پر جيڪڏهن توهان ايئن ڪير ڪڍڻ ٻه چاهيو ته ان لاءِ توهان کي ڪجهه پريڪٽس ڪرڻي پوندي ته جيئن توهان کي اهڙو ڏانءُ اچي سگهي. اها ڳالهه ٻه ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته جيڪڏهن توهان پريشان آهيو يا ڪا چنتا اٿو ته توهان کي ڪير لهي نه سگهندو. تنهنڪري هڪ دفعو توهان جڏهن ان ڪم ۾ ماهر ٿي وڃو ته پوءِ اهڙو ڪم پاڻ ڪندا رهو. اها ڳالهه ٻه ذهن نشين ڪرڻ گهرجي ته، ارهن جي ڏنجڻ کان بچڻ جو بهترين اپاءَ اهوئي آهي ته، انهن مان ڪجهه ڪير ڪڍي ڇڏجي. توهان جيڪڏهن ڪنهن وقت پنهنجي ٻارڙي لاءِ ڪير ڪڍڻ چاهيو ۽ اهو گهٽ نڪري ته ان

مان اهو سمجهڻ نـ گهرجي تـ توهان کي گهڻ کير آهي. ڪيترين اهڙين مائر جيڪي ڪاميابيءَ سان ارهـ- پالنا ڪرائينديون رهن ٿين تـ اهي بـ هڪ وقت تي هڪ يا ٻن آئونسن کان متي کير ڪڍي ناهي سگهنديون ۽ ايئن ڪين سچي ڏينهن ۾ ڪيترا ڀيرا کير ڪڍي ڪڏ ڪرڻو پوندو آهي گهٽي پاڳي بـ جڏهن ٻارڙو ڍڪ پي بس ڪندو آهي. ايئن هو ڪنهن هڪ ڏينهن يا ڪيترن ڏينهن لاءِ بـ ڪنديون آهن تـ جيئن هڪ ئي ڍڪ لاءِ جهجهو کير ڪڏ ڪري سگهن.

ورلي ايئن بـ ٿيندو آهي تـ جڏهن هاڻ باڻ وڌيو آهي (وهنجڻ لاءِ گرم پاڻيءَ ۾ ويهبو آهي) تـ ايترو کير لهي پوندو آهي جو توهان جي ارهن تان بار گهٽجي ويندو آهي. آئيس پئڪس يا ڪولڊ فلانيل رستي بـ ارهن جي حساسيت گهٽائي سگهبي آهي تـ، ائسپرين بـ ساڳيو ئي ڪم ڏيکاريندي آهي. جيڪڏهن توهان جا ارهـ ڏٽيل هوندا تـ توهان جو ٻارڙو، خوشيءَ سان ارهـ وٺي نـ سگهندو تنهنڪري ضروري هوندو آهي تـ، اهو کيس ڏيڻ کان اڳ ۾، منجهائنس ٿورڙو کير ڪڍي پڙي کي نرم ڪيو وڃي. پر جيڪڏهن توهان جن ٿڻن وريل آهن تـ ان لاءِ توهان کي ارهن کي اڳواڻ نرم ڪرڻو پوندو ۽ ممڪن هوندو آهي تـ پوءِ انگي اندارن ڪجهـ منٽن لاءِ بريسٽ شيل (breast shell) بـ لڳائڻو پوي تـ جيئن ٿڻي ٻاهر نڪري بيهي جيڪا پوءِ ٻارڙو صحيح طرح سان حاصل ڪري سگهندو آهي. جڏهن تـ انهن سيني کان سولي ڳالهـ اهائي هوندي آهي تـ اهڙو موقعو ئي پيدا ٿيڻ نـ ڏجي جنهن سبب ارهن ۾ ڏتجڻ واري ڳالهـ پيدا ٿي سگهي.

اهو بنهـ ضروري هوندو آهي تـ جڏهن ٿڻن تي پالنا ڪرائيندا هجو تڏهن توهان ارهن جي سنڀال بـ رکندا اچو. پر بدقسمتي اها آهي تـ جنهن ڍنگ جون اسان پوشاڪون پهريندا آهيون انهن سبب ڪيترين تڪليفون پيدا ٿي پونديون آهن جو تـ، عام طور تي اهڙيون انگيون استعمال ڪيون وينديون آهن جن ۾ جاذب پيڊون ٿين جيڪي واٽر پروف ڪپڙن جون ٺهيل ٿين، ان کان سواءِ ڪي قدر سوڙهيون انگيون بـ استعمال ڪيون وينديون آهن جيڪي سينٿيٽڪ ڪپڙن جون ٺهيل ٿين. ان کان سواءِ ٻيا ڪيترن ڪپڙن جا استر بـ هوندا آهن جن مان ڪيترا سينٿيٽڪ ۽ نسبتاً اٺ- چهنڊڙ ٿين جيڪي ان قابل ناهن هوندا تـ ٿڻيءَ جي چمڙيءَ کي بهترين حالت ۾ رکي سگهن جو ڏارائڻ لاءِ، انهن جو اهڙيءَ بهترين حالت ۾ هجڻ ضروري هوندو آهي. جڏهن تـ ان بجاءِ ٿڻين کي گرم، گهميل، اونداهي ۽ ٻي واءُ ماحول ۾ گذارڻو پوي ٿو. ٻين لفظن ۾ تـ، اهي سڀ ڳالهيون ان لاءِ موافق هونديون آهن تـ جلد کو زخم پيدا ڪري وجهن. انهن سڀني ڳالهين کان سواءِ جيڪڏهن توهان ٿڻين تي ڪنهن بـ قسم جي ڪريم بـ هڻندا آهيو تـ ان جي معنيٰ توهان تيل کي تيلي ڏيکاري رهيا آهيو. ٻئي پاسي کان صابڻ لاءِ بـ اهو ثابت ٿي چڪو آهي تـ ان جي هڻڻ سان ٿڻيءَ جي زخمن پيدا ٿيڻ جا موقعا وڌي وڃن

ٿا. انهن سڀني ڳالهين کان بچڻ جو اپاءُ اهو ئي آهي تہ، هر دفعي جي ڏڌ ڏيڻ کان پوءِ ڪجھ ٿڃ ذري هنڌين تي مکي هنڌين کي خشڪ ٿيڻ لاءِ ڇڏي ڏيو ۽ انگي بہ ايتريءَ دير لاءِ استعمال نہ ڪريو جيتري دير لاءِ ايئن ڪري سگهو ٿا ۽ جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ ڇاتين کي ڪجھ اس ۾ هوا بہ ڏيکاريو. ڇو تہ سج جي روشني يا الٽراوايوليٽ ڪرڻن جو ارهن جي پيدا ٿيندڙ زخمن کي گهٽائڻ تي تمام سٺو اثر پوندڙ هوندو آهي. اهو بہ خيال ڪندا رهو تہ توهان جو ٻار، ٻڪ ڏائڻ وقت صحيح حالت ۾ آهي، هن ارھ صحيح طرح سان ورتو آهي ۽ هنڌيءَ جي ڪنهن بہ هڪ حصي کي اجايو وڌيڪ نٽو ڇڪڙي. پر جيڪڏهن ايئن ٿي رهيو آهي تہ ٻار کي ڪنهن ٻئي طرح سان سولي نموني ۾ جهليو ۽ پوءِ کيس ٻڪ ڏيو. آخر ۾ اها ضروري ڳالھ ضرور ذهن نشين ڪريو تہ، ڪوجنائڻ کان پوءِ اهو ئي ظاهر ٿيو آهي تہ جيڪڏهن توهان ٻار کي رڳو ڪن مخصوص وقتن تي ٻڪ ڏيندا رهندا جيئن عام طور تي ويم گهر وارا ۽ ٻيون ڪراڙيون صلاحون ڏينديون رهنديون آهن تڏهن اهو بلڪل ممڪن آهي تہ توهان جون هنڌيون زخمن جو شڪار ٿي پون.

پر جيڪڏهن توهان جي هنڌيءَ جي چمڙي ڪٽان ڏري چيرجي پيئي آهي تہ پوءِ ان لاءِ توهان کي هڪ اڌ ڏينهن لاءِ ربڙ جي نپيل شيلڊ (nipple shield) استعمال ڪرڻي پوندي. ڪيترين عورتن ۾ اهڙي ڏر وري وري اٿلي پوندي آهي تنهنڪري ڪوشش ڪري ٻار کي مختلف حالتن ۾ ٻڪ ڏجي تہ جيئن هنڌيءَ جي ان مخصوص حصي تان دٻاءُ گهٽائي سگهجي. پر جيڪڏهن توهان محسوس ڪريو ٿا تہ ان متاثر هنڌي رستي توهان پنهنجي ٻالڪ کي ڪجھ ڏينهن تائين ٻڪ ڏئي نہ سگهندو جيسيتائين ڪ اها بلڪل ڇٽي نٽي وڃي، تہ اهڙين حالتن ۾ متاثر ارهن مان لاڳيتو کير ڪيندا رهو ان لاءِ بجليءَ جو بريسٽ پمپ بہ استعمال ڪري سگهجي ٿو. ساڳئي وقت توهان جو ڊاڪٽر توهان کي ڪا اهڙي ڪريم بہ ڏسي سگهي ٿو جنهن جي استعمال ڪرڻ سان زخم ڪي، ٻار جي ڦڪل وات يا بئڪٽيريائي مرضن جي لڳڻ کان بچائي سگهبو آهي.

اسپتال ۾ ويم ڪرڻ کان پوءِ جڏهن توهان ٻار کي گهر آڻيندؤ تہ توهان کي ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ واري ڳالھ ڪيترن لحاظن کان سولي لڳندي. جيڪڏهن توهان چاهيو تہ ٻار کي پاڻ سان گڏ بہ رکي سگهندو تہ. کيس ساڳئي بستري تي سمهاري بہ سگهندو جنهنڪري توهان کي اسپتال جي ماحول ۽ ٻارن جي گوڙ گمسان سبب پريشان ٿيڻو نہ پوندو. جڏهن تہ گهر ۾ توهان کي گهر جا ٻيا ڪم ڪار بہ ڪرڻا پوندا جهڙوڪ: گهر جو ڪم ڪار، ٻين ٻارن جي سارسنڀال لهڻ ۽ کاڌو تيار ڪرڻ وغيرھ. اهڙين سڀني ڳالهين ڪرڻ سبب توهان ٻڪ ڏيڻ کي ثانوي حيثيت ڏيندؤ. ايئن توهان کي ٻڪ ڏيڻ لاءِ گهٽ وقت ملي سگهندو تہ توهان جو کير بہ

گهرجي ويندو. تنهنڪري ڀڪ ڏيندڙ ماءُ لاءِ اهو وڌ ۾ وڌ ضروري ٿي پوي ٿو ته هوءَ ساهي پٽيندي ۽ جهجهو آرام به ڪندي رهي ته جيئن هوءَ ٻارڙي کي وڌ ۾ وڌ وقت ڏئي سگهي. پر جيڪڏهن توهان پانيو ٿا ته ايئن ڪري نٿا سگهو ته پوءِ گهر جي ڪم ڪار ۽ ٻارن کي منهن ڏيڻ لاءِ ڀين کان به مدد وٺو ۽ ان ڳالهه ۾ شرم محسوس نه ڪريو. جو ممڪن آهي ته اهڙيءَ ماءُ کي گهر جو گهڻو ڪم ڪرڻو پوندو هجي ۽ خاص طور تي ڀين ٻارن ڏانهن به ڌيان ڏيڻو پوي. ان سلسلي ۾ انٽراپالاجسٽ ان ڳالهه تي به گهڻو زور ڏين ٿا ته، عورتن جي ان ڪم ۾ سهائتا ڪرڻ لاءِ ڊائولا (doula) هجڻ گهرجن جنهن جو ڪم دنيا جي ڪيترين سوسائٽين ۾ ڀڪ ڏيندڙ ماءُ جي سار سنڀال لهڻ، مدد ڪرڻ ۽ همت افزائي ڪرڻ هوندو آهي. اسان جي سوسائٽي ۾ ماءُ اهو به محسوس ڪري ٿي ته، سندس اهڙي سهائتا ڪرڻ وارو ڪوبه ڪونهي ۽ سندس ور، ڪم ڪار جي لحاظ کان ڏينهن جو گهڻو عرصو گهر کان ٻاهر گذاري ٿو، سواءِ ان حالتن جي جڏهن هو پاڻ، اهڙي دلچسپي وٺندڙ نه هجي. ٻئي پاسي کان صحت جي پيشه سان واسطو رکندڙن کي به ايترو وقت ناهي هوندو ته هو پنهنجو گهڻو وقت ڪڍي ڊائولا جو ڪردار ادا ڪري سگهن. ان لحاظ کان اڄ جي ماءُ تڏهن خوش نصيب ليکي وڃي ٿي جڏهن سندس کي مٽ مائٽ ويجها رهندڙ هجن، هوند اهڙي ماءُ کي اوڙي پاڙي وارن، دوستن ۽ پنهنجي ور جي مدد تي پاڙڻو پوندو آهي. انهن سڀني جي ڪڏيل سهائتا سان ڪيس ملهائتيون صلاحون ملي سگهنديون آهن ۽ ڪنهن به مسئلي جو اپاءُ لهي سگهبو آهي جيڪو ڀڪ ڏيڻ سبب پيدا ٿي سگهندو آهي. ڪيس اهڙيءَ صلاح تي عمل ڪرڻ لاءِ همٿائي سگهبو آهي، ان لاءِ ڪيس ساراهي سگهبو آهي ته هوءَ اهڙيءَ صلاح تي عمل ڪري رهي آهي. ڪيس ڳالهين ٻولهين رستي خوش رکي سگهبو آهي ته ڪيس به ايترو وقت ملي سگهندو آهي ته هوءَ پنهنجي ٻار سان ڪجهه وقت گڏ گذاري سگهي، بجاءِ ان جي ته ڪيس ڪمري ۾ وجي ٻار کي ڀڪ ڏيڻ لاءِ چيو وڃي جنهن سبب هوءَ ڪجهه پيڙا محسوس ڪري سگهي ٿي. اهڙي ماءُ اهو به چاهيندي آهي ته هوءَ ساهڙين ۽ اوڙي پاڙي وارين جي موجودگي ۾ پنهنجي ٻالڪ کي ڀڪ ڏئي جيڪا هڪ سٺي ڳالهه هوندي آهي، ان لاءِ ڪيس همٿائڻ ۽ ساراهڻ گهرجي ته هوءَ هڪ سٺي ڳالهه ڪري رهي آهي. حقيقت ۾ ته، سوسائٽي ۾ مامتا جي لاءِ اعليٰ معيار ۽ عزت هجڻ جي شروعات اتان ئي ٿئي ٿي.

جيسيتائين کاڌي پيتي جو تعلق آهي ته اهڙو ڪوبه کاڌو/ کاڌا ڪونهن جن جي واپرائڻ سان توهان جي ٿڃ جي پيداوار وڌي وڃي، جڏهن ته اهو رکو ۽ رکو متوازن کاڌي (اهڙو کاڌو جنهن ۾ سڀ غذائي جزا صحيح نسبت سان موجود هجن ۽ اهو غذائي لحاظ کان مناسب سمجهيو ويندو هجي) واپرائڻ تي هوندو آهي. ساڳئي وقت توهان کي پيٽ ڏٽي به ڪائڻ نه گهرجي ته جيئن ڳوَرهارپ دوران توهان جيڪا چربي

ساندي آهي اها آهستي آهستي ختم ٿيڻ لڳي. انهن ملڪن/ علائقن جون عورتون جن کي ڪڏهن بہ چڱو چوکو نصيب ٿي نٿو سگهي ۽ سندن جسم ۾ ڪئلشيم ۽ پروٽين جي اثاث هوندي آهي تہ اهي بہ پنهنجن ٻارڙن کي گهٽ ۾ گهٽ ٽن مهينن تائين پوريءَ طرح سان ڏڌ ڏارائي سگهن ٿيون. پر جيڪڏهن ڳوڙهاريپ نہ هوندي بہ توهان جو عام رواجي وزن گهٽي ياڳي ساڳيو رهي ٿو تہ پوءِ اهڙين حالتن ۾ جڏهن توهان ڏڌ ڏيڻ شروع ڪريو ٿا تڏهن توهان کي ڪجهہ ٿڪر سبيل ڪائڻ گهرجي. ٻين لفظن ۾ تہ، هر روز 300 کان 500 ڪئلريون واڌو واپرائڻ گهرجن. جيسيتائين پيئڻ جو واسطو آهي تہ، ان لاءِ توهان هر اها شيءِ پي سگهو ٿا جيڪا توهان کي وڻندي هجي، جڏهن تہ اها هول ڪري گهٽي بہ نہ پئجي يا هرويرو ڪنهن خاص مقصد لاءِ ڳائو کير بہ واپرائڻ نہ گهرجي ڇاڪاڻ تہ، جيتوڻيڪ ڳائي کير جا مڙئي غذائي جزا ڪارائتا ٿين ٿا پر تنهن هوندي بہ اهي ٻين ڪيترين غذائن مان سولائيءَ سان حاصل ڪري سگهبا آهن.

مائر ڏڌ ڏيڻ ڇو ٿيون بند ڪن:

اسان جي ڪيل سروي مطابق هڪ سيڪڙي کان بہ گهٽ اهڙيون مائر آهن جيڪي ويم کان پوءِ ڇئن مهينن تائين مڪمل طور تي ٻارن کي ڏڌ تي پالينديون رهن ٿيون. جڏهن تہ ماهرن جي راءِ موجب بهتر آهي تہ، ڪين 4 کان 6 مهينن تائين تاتڙ گهرجي. جڏهن تہ اهي رڳو 13 سيڪڙو آهن جيڪي ڇئن مهينن تائين ڏڌ تي پالنا ڪرائين ٿيون. ايئن ڇو آهي؟ ساڳئي سروي مان اسان کي ان جا ڪيترائي دلچسپ جواب مليا جن جي اسان کي اميد نہ هئي مثال طور، اٿپوري ٿڃ جو هجڻ، ارهن يا ٻندين جو ڏکندڙ ٿي پوڻ، ٻار جو نہ ڌائڻ، ٻندين جو وريل هجڻ، ماءُ جي بيماري، ٻارڙي جي بيماري، ٿڃن تي پالنا ڪرائي ٿڪجي پوڻ، ڏڌ ڏيڻ کي ٿڪائيندڙ ڪم سمجهڻ، گهريلو مسئلا، پريشانيون، ڏڌ ڏيڻ کي پسند نہ ڪرڻ، ڪم تي ورڻ ۽ ٻيا بہ ڪيترا ئي ڪم.

اٿپوري ٿڃ: اسان جي ڪيل اهڙن ڪيترن دفعن جي سروي ۽ ذاتي تجربن مان پڌرو ٿيو آهي تہ، عورتن جي وڏي اڪثريت وقت کان اڳي ڏڌ ڏيڻ بند ڪري ڇڏي ٿي. جنهن جو هو ڪارڻ اهوئي ٻڌائين ٿيون تہ، ڪين ايتري ٿڃ ئي پيدا ٿي نہ ٿي سگهي جيڪا ٻار جي بک ماري سگهي. سندن ان جواب جو هڪ جواب هي بہ آهي تہ اهڙيون ڪيتريون عورتون، اهو سبب رڳو ان ڪري ٻڌائين ٿيون جو ٻاڻ ئي نٿيون چاهين تہ، ٻارن کي ڏڌ تي پالن. ايئن هو ٻين کي مطمئن ڪرڻ لاءِ اهڙو بهانو ڏين ٿيون. جڏهن تہ حقيقت ۾ ان جا ڪي ٻيا ڪارڻ هوندا آهن.

ڇا اهو واقعي سچ ٿي سگهي ٿو تہ، عورتن جو ايترو گهٽو تعداد رڳو ان سبب ٻارن کي ڏڌ ڏيڻ بند ڪري ڇڏي ٿو جو هو جهجهو کير پيدا ڪري نٿيون سگهن؟ ڪامن سينس جي لحاظ کان ان جو رڳو ۽ رڳو جواب نهڪر ۾ ئي سگهي

ٿو. جيو تہ ان جو ڪو سبب نظر نٿو اچي تہ رڳو ٽن پيڙهين تائين بوتل رستي ڪير پيارڻ سبب يورپي عورتن جا ارھ ان لائق نہ رهيا هجن تہ اهي کير پيدا ڪري نہ سگهن. جڏهن تہ ان سلسلي ۾ جيسيتائين نيچرل سليڪشن ۽ موروثي ڳالهين جي اثر انداز ٿيڻ جو تعلق آهي تہ ان سبب کير جي پيداوار ڪي گهٽجڻ لاءِ، ارتقائي حوالي سان تمام گهڻو وقت گهربل هجڻ گهرجي. جڏهن تہ ڪجھ وقت کان وٺي عورتون ڪاميابيءَ سان يعني تہ، اٽڪل روءِ گذريل پنجن ملين سالن کان وٺي ڏڪ تي پالنا ڪرائينديون رهيون آهن.

ان جو هڪ بيو ممڪن سبب هي بہ ڄاڻايو ويو آهي تہ، ٿي سگهي ٿو تہ ڪن مخصوص ماحولياتي ڪارڻن يا ورثاءُ سبب يورپي عورتون ان لائق نہ رهيون هجن تہ هو ڪاميابيءَ سان جهجهو کير پيدا ڪري سگهن. جو ممڪن آهي تہ ماڊرن زندگيون گذاريندڙ عورتون ۽ نوجوان مائرن جون زندگيون ايتري تہ نفسانفسيءَ ۾ گذرنديون هجن جو ان سبب واقعي، ٿڻن تي پالنا ڪرائيندو رهڻ سندن لاءِ تڪليف وارو ٿي پيو هجي. جڏهن تہ ان جي برعڪس حقيقت اها آهي تہ عورتن جو تمام وڏو تعداد جيڪو پنهنجي پهرين، ٻئي ۽ ٽئين ٻار لاءِ جهجهو کير پيدا ڪري نہ سگهيو هجي تہ اهي پنهنجن ٻين، پوءِ وارن ٻارن کي بلڪل ڪاميابيءَ سان ڏڪ تي پالي سگهن ٿيون، بشرطيڪ انهن کي صحيح صلاح ۽ ڀرپور سهائتا ڏني وڃي. جيو تہ اهو هڪ اهڙو ڪر ۽ سڪيا جنهن جي ڄاڻ نہ هجڻ سبب هو ٻارن کي تيسيتائين پالي نٿيون سگهن جيسيتائين هو پاڻ کين پالڻ نہ چاهين. پر هو جڏهن اهڙيون ڳالهيون سکي وڃن ٿيون ۽ ڏڪ ڏيڻ شروع ڪن ٿيون تہ کين کير بہ پيدا ٿيڻ شروع ٿئي ٿو. جڏهن تہ عورتن جي ڪجھ نسبت اهڙي ٿئي ٿي جيڪي پنهنجن ٻارن کي تيسيتائين ڪاميابيءَ سان ڏڪ تي پاليندي رهي ٿي جيسيتائين سندن ٻار ڏڪ تي پلجڻ چاهيندا آهن، بشرطيڪ کين اهڙي ڄاڻ هجي.

اها ڳالھ اسانکي سپلاءِ ۽ ڊماند وارو اصول ياد ڏياري ٿي. ان لحاظ کان جيڪڏهن ٻار کي ارھ وڌيڪ ڏائڻ لاءِ ڏبو يا ڪيس ان سان ڪيڏڻ ڏبو تہ کير بہ وڌيڪ پيدا ٿيندو. جڏهن تہ کير ۽ ٻالڪ جي حوالي سان اهو اصول ڊماند ۽ سپلاءِ هجڻ گهرجي ڇاڪاڻ تہ اها ٻار جي گهرج يا ڏائڻ جو تحرڪ آهي جيڪو سپلاءِ (ٿڃ) پيدا ڪري ٿو، جڏهن تہ نہ ڪي ان جي ابتڙ. جڏهن تہ هتي ڊماند وارو اصطلاح استعمال ڪرڻ بہ غلط آهي ڇاڪاڻ تہ ان جو مطلب اهو ٿئي ٿو تہ، جڏهن ٻارڙو اهڙي سڏ ڪري، جڏهن تہ ان بجاءِ ٻارڙن ۾ اهڙي خواهش هجڻ گهرجي تہ هو ڏڪ وٺن ڇاڪاڻ تہ ان ۾ ئي سندن جياپو ۽ زندگي آهي.

اهڙو هڪڙو ٻيو مسئلو هن صديءَ ۾ تڏهن پڻ شروع ٿيو جڏهن ٻارن جي نپاج ۽ پرورش بابت جيڪا بہ معلومات حاصل ٿي ۽ مائرن تائين پهچائي وئي، اها رڳو ۽ رڳو بوتل تي پلجندڙ ٻارن جي مشاهدن مان حاصل ڪئي وئي هئي.

جنهن مان اهو بہ ڏنو ويو آهي تہ، ٻارن کي جڏهن بوتل رستي کير ڏنو وڃي ٿو تہ هو ٿن چڻ ڪلاڪن تائين خوش رهن ٿا. جنهن جو هڪ سبب هي بہ آهي تہ ڳائو کير نسبتاً دير هضم هجڻ سبب گهڻو وقت معدي ۾ رهي ٿو ۽ اهڙي ٻارن کي جڏهن کير نٿو ملي تہ هو پوءِ بہ ڏائيندا رهن ٿا پوءِ پلي تہ هو خالي بوتل ئي ڏائيندا رهن يا ڪين اهڙي ڪا چوسڻي ئي چو نہ ڏني وڃي. ٻيو نہ تہ هو پنهنجي آڱر بہ ڏائيندو رهندو. جڏهن تہ ان بجاءِ ڏڪ تي پلجندڙ ٻارڙو رڳو ماءُ جي اره کي ڏائيندو رهندو. پوءِ پلي تہ منجهائنس کير ختم بہ ٿي ويو هجي. ائين اره کي ڏائيندي رهڻ مان بہ فائدا حاصل ٿين ٿا: ٻار اهڙي ڳالهہ پاڻ بہ ڪرڻ پسند ڪري ٿو. ايئن نوهان بہ ڏنو هوندو تہ هو ڪڏهن اره مان وات ڪڍي مشڪندو ماءُ کي ڏسندو هونگريون پريندو ۽ پوءِ وري يا تہ ماءُ کي ڏائڻ شروع ڪندو آهي يا اره سان کيڏڻ لڳندو آهي. تہ هڪ اهڙي ٻار ۽ ماءُ جي وچ ۾ جيڪا ڪيس دل سان ڏارائيندي رهي ٿي ۽ ڏارائڻ سبب جيڪو ردعمل پيدا ٿئي ٿو، اهو ان ردعمل کان بلڪل مختلف آهي جيڪو هڪ اهڙي ٻار ۽ ماءُ جي وچ ۾ پيدا ٿئي ٿو جيڪا ڪيس مصنوعي ذريعن سان ڏارائيندي رهي ٿي. ان جو هڪ ٻيو لاڀ هي بہ ملندو آهي تہ ڏڪ پيارينڊڙ ماءُ، پنهنجي ٻالڪ کي لازمي طور تي سيني سان لائي ڏڪ ڏئي ٿي جنهن جو وڏيڪ لاڀ هي بہ هوندو آهي تہ، اهڙي ماءُ پنهنجي ٻالڪ کي ڇاتيءَ سان لائي اهڙو لطف بہ محسوس ڪري ٿي، بشرطيڪ هوءَ تازي تواني هجي ۽ ڪيس ٻي ڪا چنتا يا پريشاني نہ هجي. ٻيو اهم فائدو هي حاصل ٿئي ٿو تہ ماءُ جي ٻندي ۽ پڙي جي چمڙي، ٻار جي تحرڪ سبب تڏهن بہ متحرڪ ٿيندي رهي ٿي جڏهن هو پلي تہ پوءِ ڏائي کير حاصل نہ بہ ڪندو هجي. جنهن جي اثر هيٺ کير پيدا ڪندڙ هارمونن جي ليول وڌندي رهي ٿي جيڪا تڏهن پڻ وڌندي رهي ٿي جڏهن ڏائڻ سبب کير لهڻ شروع ڪندو آهي. گهڻن ٻارن جي اها بہ عادت ٿي ويندي آهي تہ هو جيسيتائين ڏائيندا ناهن تيسيتائين ڪين ننڊ ناهي ايندي. جڏهن تہ اهڙي ٻار سبب ماءُ لاءِ رڳو اٿوندڙ ڳالهہ هيءَ ٿي سگهي ٿي تہ ڪيس سدائين ايترو وقت ناهي هوندو تہ هوءَ ٻار کي ائين ننڊ ڪرائي سگهي. رات جو جيڪڏهن ماءُ ۽ ٻالڪ گڏ سمهن تڏهن پالنا وڌيڪ آرام ۽ سڪون سان ڪرائي سگهبي آهي. ايئن عام طور تي غير يورپي ملڪن جون مائرون ڪاميابيءَ سان ڏڪ ڏئي سگهنديون آهن. بنسبت يورپي عورتن جي، جتي ٻارن کي الڳ ڪمرن ۾ سمهارڻ جو رواج آهي. اجڪلهہ اهو بہ ڏنو ويو آهي تہ والدين پنهنجن ٻارن کي الڳ ڪمرن ۾ سمهارڻ بجاءِ پاڻ سان گڏ سمهاري رهيا آهن ۽ ان سلسلي ۾ هو ماهرن جو صلاحون قبولڻ لاءِ تيار ناهن. ٻارن کي گڏ سمهارڻ سبب ڪين رڳو تڏهن خطرو ٿي سگهي ٿو، جڏهن ماءُ گهڻي ٿلهي هجي، ننڊ جون گوريون واپرائيندڙ هجي يا جڏهن توهان يا توهان جو ور نشي ۾ ڌت هجي. تڏهن ٻار جي سلامتي انهيءَ ۾ ئي سمجهي ويندي آهي تہ ڪيس،

ڳڻ نہ سمهاريو وڃي.

مغربي ملڪن ۾ جنهن طرح جي پالنا ڪرائي وڃي ٿي اها عام تصور جي لحاظ کان، سڄي تاريخي دور ۾ دنيا جي ڪيترن ملڪن کان مختلف، رهندي آئي آهي، ٿلهي ليکي تہ، اها ايتري ڪامياب ثابت نٿي ٿئي بجاءِ ان جي تہ ٿڻن جي اهڙيءَ پالنا کي، بوتل رستي پالڻ جيان رڳو ٻارن کي غذا مهيا ڪرڻ سمجهيو ويندو هجي، اها اصل ۾، والدين لاءِ مامتا جي تجربي جو هڪ اڻٽ حصو هجڻ گهرجي. ڏک ڏيڻ دوران اهڙي ماءُ جيڪي هارمون پيدا ڪري ٿي، انهن ۾ هڪ پرولئڪٽن هارمون بہ آهي جنهن کي مٿرنگ هارمون (mothering hormone) بہ سڏيو وڃي ٿو. (جيڪو اصل ۾ قدرتاً آرام ڏيندڙ هارمون آهي) ڇاڪاڻ تہ تجربي گاهن ۾ ان هارمون تي جيڪي تجربا ڪيا ويا آهن، انهن مان ظاهر ٿيو آهي تہ هي هارمون فرحت ڏيندڙ ۽ خوش رکندڙ آهي. ان کان سواءِ، ماءُ جيڪا خوشي، پنهنجي ٻچي کي ڏک ڏيڻ دوران سيني سان لائڻ وقت محسوس ڪري ٿي ۽ ٻار ڙو جيڪو عيش حاصل ڪري ٿو ۽ هن هارمون جا ماءُ تي جيڪي اثر پيدا ٿين ٿا، اهي ان ماءُ کان بلڪل مختلف هوندا آهن جيڪا بوتل رستي پالنا ڪرائي ٿي جو اهڙيءَ ماءُ جي پرولئڪٽن هارمون جي ليول ويم کان پوءِ گهٽي ڪري پوي ٿي.

هڪ دفعو جڏهن ڏک ڏيڻ کي نيپاج جو هڪ اڻٽ حصو سمجهي تسليم ڪيو



ڏک ڏيڻ جو آرامده طريقو سمهي ڏيڻ آهي. ڪي عورتون رات جو پڻ هن طريقي سان ڏک ڏارائينديون آهن.

وچي ٿو تہ پوءِ اهڙي ماءُ بنا ڪنهن اوني جي پنهنجي ٻالڪ کي ڏک ڏيندي رهي ٿي، تڏهن هوءَ ان وقت جو بہ انتظار نٿي ڪري تہ ڪيس ڏک رڳو، ڏک ڏيڻ واري وقت تي ڏيڻو آهي. ائين ڏک ڏيڻ وقت هئي ڏريون مطمئن رهن ٿيون، ٻار کي سک ملندو رهي ٿو تہ غذا بہ. اهوئي سبب آهي جو دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ ٿڃن تي پالنا واري عمل کي نرسنگ (nursing) سڏيو وڃي ٿو. جنهن جو اهوئي مطلب ورتو ويندو آهي تہ، اها رڳو ٻار کي ٿڃ ڏارائڻ جي ڳالهہ ناهي، پر ان کان سواءِ ٻيو بہ گهڻو ڪجهہ آهي.

هڪ اهڙي ماءُ جيڪا پنهنجي ٻار کي فطرتاً پاليندي رهي ٿي تہ اهڙيءَ ماءُ لاءِ اهو بہ ٻڌائڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي تہ هن هڪ ڏينهن ۾ پنهنجي ٻالڪ کي ڪيترا ڀيرا ڏک ڏنو آهي. اهڙيءَ ماءُ لاءِ هر هر ڏک ڏيڻ ايترو اهميت وارو ناهي هوندو جيترو ڪ ڊگهي عرصي تائين ڏيڻ هوندو آهي، ڇو تہ ورلي ائين بہ ٿيندو آهي تہ اهڙو ٻالڪڙو چاهيندو آهي تہ هو ڊگهي عرصي تائين اره سان لاڳاپيل رهي، شايد تہ ڪيترائي ڪلاڪ جنهن دوران هو ڪڏهن ڏک پيئندو رهندو آهي تہ ڪڏهن نہ. خاص طور تي شروعاتي ڏينهن ۾ تہ. ورلي هڪ ٻن منٽن لاءِ پوءِ ننڊ پنجي ويندو آهي. پر ان بجاءِ جيڪڏهن ماءُ پنهنجي ٻالڪ کي هڪ اهڙي نيم هيٺ ڏارائيندي رهي جنهن جي سفارش ڪئي ويئي آهي يعني تہ هر روز، هر چئن ڪلاڪن کان پوءِ ڇهہ ڀيرا ۽ اهڙي وچواري عرصي دوران جيڪڏهن ٻار تيسر ٿي پوي ۽ ڏک لاءِ روئيندو رهي تڏهن گهٽي پاڳي اهو ناممڪن هوندو آهي تہ ڪيس ڏک ڏارايو وڃي. ان بجاءِ ڪيس گرائيپ واٽر، بوتل يا پاڻي ڏنو وڃي يا ٻنهہ روئڻ ڏنو وڃي جيسيتائين ڪ سندس ڏک وٺڻ جو وقت نٿو ٿئي، تڏهن اهڙين حالتن ۾ ان ڳالهہ ۾ عجب ڪانڻ نہ گهرجي تہ پوءِ جڏهن ڪير ڏارايو ويندو آهي تہ ڪيترا ٻارڙا تمام تڪڙو ۽ سختيءَ سان ڏائڻ شروع ڪندا آهن. اهڙا ٻارڙا ڪير لاهڻ جي سلسلي ۾ تمام تڪڙا ۽ بي صبرا پڻ هوندا آهن ڇاڪاڻ تہ ڪين اهڙي تربيت مليل هوندي آهي. ڪاميابيءَ سان ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ لاءِ ضروري هوندو آهي تہ اهڙيءَ ماءُ کي ڪن مخصوص وقتن ۾ پيرڻ جي سفارش ڪرڻ بجاءِ ماءُ ۽ ٻالڪ کي ان ڳالهہ ۾ مڪياري ڇڏجي تہ هو جڏهن جڏهن ۽ جيترا دفعا چاهيندا هجن اوترا دفعا ائين ڪري سگهن ٿا. ورلي ائين بہ ٿيندو آهي تہ، جڏهن ڪا ماءُ اهو محسوس ڪندي آهي تہ سندس اره ڪير سبب ڏنجي ڦوڪجي ويا آهن تہ هوءَ ٻارڙي کي ڏک ڏيڻ چاهيندي آهي تہ جيئن هوءَ ٻارڙي کي اهڙو ڪير پياري سولي ۽ آرامي ٿي سگهي. ائين هوءَ تڏهن بہ ڪرڻ چاهيندي آهي جڏهن گهر کان ٻاهر ڪنهن ڪم سانگي وڃڻ چاهيندي آهي يا جڏهن هوءَ ٻارڙي کان ڪجهہ گهڙين لاءِ آزاد رهڻ چاهيندي آهي اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ هڪ بہ طرفو وهنوار آهي جنهن ۾ ٻارڙي کي آگ وٺڻي پوندي آهي. پر ان بجاءِ جيڪڏهن توهان ڪنهن

اسپتال يا ويمر گهر ۾ آهيو جتي ڪن سبب ڪري توهان کي نيمر سار ڏيڪ ڏيڻو آهي يا جڏهن توهان کي اهڙي صلاح ڏني ويئي هجي تہ ڪن مخصوص وقتن ۽ مخصوص طريقن سان ڏيڪ ڏيو، تڏهن توهان اهو بہ محسوس ڪندؤ تہ توهان جهجهو کير پيدا ڪري رهيا آهيو. ڪي مائر اهڙيون بہ هونديون آهن جن کي جهجهي کير پيدا ڪرڻ لاءِ تمام گهٽ تحرڪ جي ضرورت پوندي آهي، پر اهڙيون مائر گهٽ هونديون آهن. جيڪڏهن واقعي توهان اهڙين مائرن ۾ اچو ٿا تہ پوءِ توهان پنهنجي ٻارڙي کي ڀرپور طرح سان مطمئن رکي سگهندو خاص طور تي جيڪڏهن جمڻ سان سندس وزن سراسري کان ڪجھ وڌيڪ آهي تہ. جڏهن تہ، ڪي ٻارڙا اهڙا بہ هوندا آهن جيڪي فطرتاً پنهنجي حساب سان ٿڻ کان پنجن ڪلاڪن جي وٿيءَ کان پوءِ ڏيڪ وٺڻ چاهيندا آهن. ورلي ڪيترين مائرن اهو بہ مشاهدو ڪيو هوندو تہ سندن ٻارڙا ڏيڪ جي وچوارن وقتن ۾ روئيندا آهن ۽ انهن کي جيڪڏهن اهڙي نيمر هيٺ ڏيڪ تي پاليو وڃي تہ هو ٿلها بہ ٿي نہ سگهندا آهن. اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ، ڏيڪ تي پلجندڙ ٻارڙو بلڪل خوش رهي ۽ ننڊيءَ عمر کان وٺي سڄي سڄي رات ننڊ ڪندو رهي ۽ هو پنهنجو وزن بہ وڌائي نہ سگهي.! هڙن ٻارڙن لاءِ ڊاڪٽر "خوشيءِ سان لنگهڻ ڪاٽيندڙ" (happy to starve) جو اصطلاح استعمال ڪندا آهن. جڏهن تہ اهڙن ٻارڙن سان رڳو مسئلو هي هوندو آهي تہ هو اٿپورو ڏيڪ حاصل ڪندا رهندا آهن. جيسيتائين مائرن جو ان ڳالھ سبب ڏيڪ ڏيڻ بند ڪرڻ جو تعلق آهي، جڏهن هو اهو ٻڌائيندئون آهن تہ کين اٿپورو کير آهي تہ ان جو هڪ مکيہ سبب هي بہ ٿي سگهي ٿو تہ هو ڏيڪ ڏيڻ جي سلسلي ۾ جيڪي ڪجھ ڪن ٿيون اهو صحيح سمجهن ٿيون. مثال طور، هو ور ور ڏُڪ ڏيڻ بجاءِ، ائين تمام گهٽ دفعا ڪن ٿيون ۽ ٿورڙي وقت لاءِ ڏيڪ ڏين ٿيون. جنهن سبب سندن ارھ ايتري قدر متحرڪ ٿي نٿا سگهن تہ اهي جهجهو کير پيدا ڪري سگهن. اهڙين مائرن کان جڏهن پڇيو ويو تہ کين "اٿپوري کير" هجڻ واريءَ حالت ۾ کين سندن ڊاڪٽرن، هيلٿ ورڪرن ۽ داين ڪهڙيون صلاحون ڏنيون تہ ان لاءِ کين اهوئي چيو ويو تہ، ٻارڙن کي اضافي طور تي دهيَ وارو کير پياريو يا ڏيڪ ڏيڻ بلڪل بند ڪري بوتل تي پالڻ شروع ڪيو! جڏهن تہ انِ بجاءِ کين اهائي صلاح ڏيڻ گهربي هئي تہ اهو ان لاءِ سڀ کان پهريائين ٻارن کي اڳي کان وڌيڪ (ٻيڻ تي) ڏيڪ ڏيڻ شروع ڪن ها ۽ اهو بہ ٻگهي ٻگهي عرصي تائين، ڇو تہ آدرشي طور تي اهوئي بهتر سمجهيو ويندو آهي تہ ٻار کي ايتري ٻگهي عرصي تائين ڌارائبو رهجي جيسيتائين ڪ هو ڌائڻ چاهيندو رهي ۽ هر دفعي جي ڏيڪ ڏيڻ کان پوءِ، ٻئي ڏيڪ ڏيڻ جي وچواري عرصي ۾ ٻگهي وٿي بہ وجهڻ نہ گهرجي. پر جيڪڏهن ڏيڪ وٺڻ لاءِ ٻار نہ روئيندو هجي تہ اهڙين حالتن ۾ ڪيس پاڻهرتو ارھ ڏيڻ گهرجي ۽ جي ضرورت محسوس ڪئي وڃي تہ ٻارن کي ننڊ مان اٿاري بہ کير

ڏئي سگهجي ٿو. ٻڪن جو شڪار ٻارڙو، ٻڪايل ۾ روئڻ رڙڻ بجاءِ ننڊاکڙو رهندو آهي جنهن ڪري ڍڪ وٺڻ نہ چاهيندو آهي. اهڙن ڪن ٻارڙن کي ڍڪ جي گهٽي وڌيڪ ضرورت هوندي آهي، جن جي اهڙي گهرج پوري ڪرڻ لاءِ ڪيترين مائر واڌو کير پيدا ڪري سگهڻ جي لائق هونديون آهن.

کير جي پيداوار وڌائڻ لاءِ، ٻار کي هر هر ۾ ٻگهي عرصي تائين ڌارائڻ کان سواءِ (اهڙو وقت وڌائڻ تہ جيئن ٻار وڌ ۾ وڌ عرصي تائين ارهن سان لاڳاپيل رهي) اهو بہ ضروري هوندو آهي تہ، ڍڪ ڏيڻ جي جملي وقت کي 24 ڪلاڪن ۾ ورهايو وڃي، جڏهن ٻار رات جو خاص طور تي ڪيترن ڪلاڪن کان پوءِ يا ڏينهن جو جڏهن ٻگهي عرصي تائين ننڊ ڪندڙ هجي، تڏهن اهڙين حالتن ۾ ارهہ بہ ٻگهي عرصي تائين غير متحرڪ رهندا آهن. ان سلسلي ۾ ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ مائرن جو اهوئي تجربو آهي تہ جڏهن ڍڪ ڏيڻ ۾ ٻگهي وٿي نہ وڌي وڃي تڏهن اهڙي ماءُ وڌيڪ کير پيدا ڪري سگهندي آهي. کير جي رسد کي متحرڪ ڪرڻ لاءِ بہ اهوئي ممڪن هوندو آهي تہ، ان لاءِ يا تہ کير ڏوهي ڪڍيو وڃي يا پمپ استعمال ڪجي. جڏهن تہ انهي ٻنهي طريقن بجاءِ ٻار جي ڌائڻ وارو طريقو، کير جي پيداوار کي وڌيڪ متحرڪ ڪندڙ هوندو آهي، تنهنڪري اهو هڪ چسو خيال سمجهيو ويندو آهي تہ ٻار کي ارهہ نہ ڌارائجي. اهو بہ محسوس ڪيو ويو آهي تہ کير جي پيداوار وڌڻ جو هڪ اهڙو لئٽينٽ پيريڊ (latent period) بہ آهي يعني تہ، جڏهن ور ور ۾ ٻگهي عرصي لاءِ ڍڪ ڏنو ويندو هجي تہ ان جي 36 ڪلاڪن کان 38 ڪلاڪ پوءِ وڃي کير جي پيداوار وڌي ٿي. تنهن ڪري، اها ڳالهہ ذهن نشين ڪرڻ گهرجي، پر نہ ڪي اهو سمجهڻ گهرجي تہ هڪ دفعو جڏهن توهان ٻار کي ٻگهي عرصي تائين ڍڪ ڏيندؤ تہ ان سان کير جي پيداوار هڪدم وڌي ويندي. اهڙين حالتن ۾ جڏهن توهان جو ٻارڙو رڳو ان سبب ڍڪ نہ ٿو وٺي جو ڪيس جهجهو کير ملي نہ ٿو سگهي، تڏهن اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ توهان عارضي طور تي ٽيسيٽائين هٿ يا پمپ رستي کير ڪڍي سگهو ٿا جيسيتائينڪ ٻن ٽن ڏينهن کان پوءِ پيداوار وڌي نٿي وڃي ۽ توهان جو ٻارڙو ڍڪ مان مطمئن نٿو ٿئي. جيڪڏهن توهان پنهنجي ٻارڙي کي ڏبي وارو کير پياريندا رهيا آهيو ۽ ان سبب سمجهو ٿا تہ هو ڍڪ ٻنه نٿو وٺي تہ ان لاءِ توهان لئڪٽ ائڊ (lact-aid) رستي اهڙي ڪوشش ڪري سگهو ٿا. لئڪٽ ائڊ اهڙيءَ طرح سان ٺاهيو ويو آهي جو ان رستي توهان پنهنجي ٻار کي کوهي جي صورت ۾ ڏبي وارو کير ڏئي سگهو ٿا. ان ۾ هڪ پاليٿين ٽيوب نلي ٿئي جيڪا ارهہ تي رکي ان جو هڪ چيڙو ٻنڊي سان ملايو ويندو آهي. پوءِ جڏهن ٻارڙو ڌائڻ شروع ڪندو آهي تہ، کيس سختيءَ سان ڌائڻو پوندو آهي جنهن سبب نليءَ سان گڏ ٻنڊيءَ کي بہ چچڙيندو آهي تہ ارهہ بہ متحرڪ ٿيندو رهندو آهي. جنهن سبب ڪجهہ ڏينهن اندر ٿڃ جي پيداوار بہ وڌي



لئڪٽ- ائڊ جي استعمال جو طريقو.

ويندي آهي. ائين هڪ دفعو جڏهن کير جي پيداوار وڌي ويندي آهي تہ پوءِ ٻار کان لئڪٽ- ائڊ ۾ ڳائو کير ڇڏايو ويندو آهي.

اسان جي سماج ۾ ٿڃن تي ڪاميابيءَ سان پالنا نہ ڪراڻ جو هڪ عام

سبب ۾ صحت جي پيشہ سان واسطو رکندڙن ۾ خاص طور تي اهو بہ آهي تہ، نہ تہ اهڙو ڪو فرد يا اهڙي ڪا تنظيم آهي جيڪا هن مضمون تي مهارت رکندڙ هجي. جڏهن تہ ڪيترين مائر ۾ سسون يا تہ بوتل تي پالنا ڪرائيندين رهنديون آهن يا جيڪڏهن ٻڪ بہ ڏينديون آهن تہ اهو بلڪل نيم سار. ان سلسلي ۾ جينوٽيڪ ڪافي معلومات حاصل ٿي رهي آهي ۽ اهڙي جاڳرتا بہ پيدا ٿي رهي آهي پر تنهن هوندي بہ ميڊيڪل اسڪولن ۾ عام طور تي هن مضمون بابت ڪجھ بہ نہ پڙهايو ويندو آهي.

اهڙو هڪڙو ٻيو وڏ ۾ وڏ عام/ سبب جنهنڪري مائر ويم جي پهرين ڇهن هفتن کان پوءِ ٻڪ تي پالنا ڪرائي ناهن سگهنديون، اهو آهي ارهن ۽ ٻنڊين جو پيڙاڪن ٿي پوڻ. جڏهن تہ اها ڳالھ ايتري اهميت واري ٿي نٿي سگهي جيتري "اٿپوري ڪير" واري هوندي آهي. اهڙيون سڀ مائر جيڪي رڳو مخصوص وقتن تي ۽ محدود طريقن سان ٻڪ ڏينديون رهن ٿيون سي ان سبب عام طور تي ٻنڊين جي زخمن، وري پوڻ، ارهن جو کير سان ڏٽجي وڃڻ، ٻڪن جو ٻنججي وڃڻ، انفيڪشن، ارهن جي سوزش ۽ ارھ جي رت- ڳڙين جو ڳهٽو تٿو شڪار ٿي پونديون آهن. جڏهن تہ علاج کان احتياط بهتر هوندو آهي. پر جڏهن انهن مان ڪوبہ اهڙو روڳ ٿي پوي تڏهن اهڙين صلاحن ڏيڻ جو مدار ان ڳالھ تي هوندو آهي تہ، صلاح ڏيندڙ کي ان ڪيتر/ مضمون جي ڪيتري ڀرپور ڄاڻ ۽ معلومات آهي. جنهن رستي اهڙن مسئلن جا اپاءَ لهي سگهجن ٿا. ان کان سواءِ مائرن کي بہ مڪمل طور تي همٿائڻ جي ضرورت هوندي آهي تہ جيئن هو اهڙين صلاحن تي عمل ڪري سگهن.

اها بہ دلچسپ ڳالھ ڏٺي وئي آهي تہ ڪيترين گهٽيون عورتون لاڳيتو ٻڪ ڏيڻ واري ڳالھ کي اينگائپ سمجهنديون آهن. اهو بہ رڳو ان سبب تہ ڪين ڏارين جي روبرو ٻڪ ڏيڻو پوندو آهي يا جڏهن جڏهن ٻار ٻڪ وٺڻ چاهيندو آهي تہ ڪين ڪنهن ڪنڊ پاسي وڃي ويهڻو پوندو آهي. جنهنڪري ڪيترين عورتون ٻڪ ڏيڻ کان لنوائينديون آهن. جنهن جا مکيہ بہ سبب ٿي سگهن ٿا: هڪ اهو تہ، ڪيترا ٻارڙا ٻڪ وٺڻ دوران وڏو آواز پيدا ڪندا آهن يا سختيءَ سان ڏائيندا رهندا آهن جنهن سبب بہ وڏو آواز پيدا ڪندا آهن. جڏهن تہ ٻيا ٻار وري خاص طورتي اهي جيڪي ڪجھ وڏڙا ٿي ويندا آهن جڏهن ٻڪ وٺندا آهن تہ، ٻوڊ ۾ اچي اهڙو آواز پيدا ڪندا آهن تہ ڪي وري تيسيتائين گوڙ گهمسان ۾ رڌيون ڪندا رهندا آهن جيسيتائين ڪ کير نہ ٿو لهي. اسان جي سماج ۾ اهڙيون گهڻ مائر آهن جيڪي اهڙي ماحول ۾ جتي پنهنجن کان سواءِ ڪي ڏارايا بہ موجود هجن، آرام سان ٻڪ ڏئي سگهن. ان جو هڪ ٻيو سبب اگهاڙپ بہ آهي، ڇو تہ گهڻا ماڻهو اهو ئي سمجهندا آهن تہ ٻڪ ڏيڻ معنيٰ عورتن جو ارهن کي اگهاڙو ڪرڻ. ان جو سولو

اُپاءُ اهو ئي آهي تہ، اهڙيءَ ماءُ کي اهڙا ڪپڙا پائڻ گهرجن جن سان اوگهڙ ظاهر ٿيڻ بجاءِ هوءِ آرام سان ٻڪ ڏئي سگهي. جيو تہ اهڙا موڪرا ڪپڙا جيڪي چيله کان مٿي سولائيءَ سان ورائي سگهبا آهن تن رستي هوءَ سولائي ۽ آرام سان ٻڪ ڏئي سگهي ٿي جو اهي وڌيڪ آرامده ثابت ٿي سگهندا آهن بنسبت انهن جي، جن کي آڏو بٽڻ ٿين جيڪي کولي ٻڪ ڏيڻ سان سيني جي اوگهڙ ظاهر ڪري وجهندا آهن. حقيقت هيءَ آهي تہ، جيڪڏهن توهان جو ٻارڙو آرام ۽ سڪون سان ٻڪ وٺندو ۽ توهان کي بہ مناسب ڪپڙا پاتل هوندا تڏهن ٻڪ ڏيڻ دوران ڪوبہ اهو سجهي ناهي سگهندو تہ توهان ڪو ٻڪ ڏئي رهيا آهيو. ساڳئي وقت عورتن لاءِ اها بہ هڪ دلچسپ ڳالھ هدائي وبندي آهي تہ هو پنهنجن سڀرن آڏو ٻڪ ڏيڻ کي وڌ ۾ وڌ منجهائيندڙ/ پريشان ڪن پائينديون آهن. ڪيڏو نہ سٺو ٿي پوي جيڪڏهن اسان جي سماج جو هر ماڻهو، ٽٹن تي پالنا ۽ نيپاج جي معاملي ۾، اندر ۽ ٻاهر هڪجهڙو هجي. ماهرن لاءِ، مائرن کي اهو هدائڻ بلڪل سولو آهي تہ هو پنهنجن ٻارڙن کي ٻڪ تي پاليندون رهن پر جيسيتائين سوسائٽي مائرن کي سهائتا نٿي ڏئي ۽ سندن اهڙيون پريشانيون دور نٿي ڪري تہ جيئن هو ان کي ڪا اڻنگي ڳالھ محسوس ڪري نہ سگهن تيسيتائين هو ٽٹن تي پالنا واري ڳالھ درگذر ڪنديون رهنديون، بشرطيڪ هو پاڻ اهڙيون پرعزم نہ هجن.

ڪي اهڙيون تڪليفون ۽ مسئلا جن سان توهان کي منهن ڏيڻو پئجي سگهي ٿو:

ٻنجيل ڊڪٽ (Blocked duct): جيڪڏهن توهان محسوس ڪريو ٿا تہ، ارھ جو ڪو حصو ڳوڙهائون، ڏکئو ۽ مٿان واري چمڙي ڳاڙهي ٿي وئي آهي، تڏهن ممڪن آهي تہ توهان جي کير جي ڪا ڊڪٽ ٻنججي وئي هجي جنهن سبب ارھ جي سوزش ٿي پيئي آهي. اهڙيءَ ٻنج پيدا ٿيڻ جو سبب اهڙو ڪو دٻاءُ بہ ٿي سگهي ٿو جيئن ڪو انگيءَ يا اهڙي ڪنهن هئي ڪپڙي سبب رات جو. ڪنهن اهڙيءَ حالت ۾ سمهڻ سبب يا سڄي ارھ جو کير سان ڏٽجي وڃڻ سبب بہ پيدا ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب ارھن ۾ گهٽو کير ڪڍ ٿي ويندو آهي. اهڙيءَ ڊڪٽ جو ٻنججڻ وري وري بہ ٿي سگهي ٿو جو ممڪن هوندو آهي تہ، ٻار سدائين اهڙيءَ طرح سان ڌائيندو رهي جو ان سبب، هڪ ڊڪٽ پوري طرح سان خالي ٿي نہ سگهندي هجي جڏهن توهان جي ڪا ڊڪٽ ٻنججي وڃي تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ، توهان کي تيز ڇڪش بہ ٿي پوي. جنهن جو سبب کير جي مادن جو، رت جي گردشي وهڪري ۾ وڃڻ هوندو آهي. ان کان سواءِ توهان فلوءَ/ ليس بخار جهڙي تڪليف ۽ سور سبب روئنٺهارڪا ۽ توانائي ٻاز بہ ٿي سگهو ٿا.

ان جي ترت طبي امداد لاءِ سڀ کان پهريائين اهو ئي ڏسڻو پوندو آهي تہ انگي

يا ڪيڙي جو ڪو حصو ارھ جي ان حصي تي دباءُ وجهندڙ ته ناهي، ارھ جي ان مخصوص متاثر حصي کي ور ور خالي ڪرڻو پوندو آهي. جنهن لاءِ سڀ کان پهريائين هار کي ڏارائڻو پوندو آهي ۽ پوءِ به جيڪڏهن ڪجھ کير رهجي ويل هوندو آهي ته اهو ٻوهي ڪڍبو آهي. جنهن لاءِ اهڙي ڳوڙهائين هنڌ جي مٿان آهستگيءَ سان هنديءَ ڏانهن ٻوھ ڏبي آهي، هار کي ڏارائڻ وقت مختلف پاسن کان سمهاري ڊڪ ڏبو آهي ۽ ٿڌيون يا ڪوسيون پٽيون استعمال ڪيون وينديون آهن. گرم پاڻيءَ جي بوتل يا برف جي ٽڪرن سان ٽاڪور ڪئي ويندي آهي ته جيئن سور گهٽائي ۽ ڳڏ ٿي ويل کير کي نيڪال ڪري سگهجي. جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪئي وڃي ته سور کي گهٽائڻ لاءِ اسپرين به کاڌي ويندي آهي.

اهڙو کير جيڪو ڳڏ ٿي رهجي ويو هجي ته ان جي روڪجڻ سبب ارھ جي سوزش يا ارھ ۾ رت ڳڙي به پيدا ٿي سگهندي آهي، تنهنڪري سياڻپ انهيءَ ۾ ئي سمجهي ويندي آهي ته جيڪڏهن مٿين طبي اپائن اختيار ڪرڻ باوجود 24 ڪلاڪن اندر فائدو ٿي نه سگهي ته پوءِ ڪنهن ڊاڪٽر کي ڏيکاري علاج ڪرائڻ گهرجي.

ارھ جي سوزش (Mastitis): ارھ جي سوزش جو هڪ وڌ ۾ وڌ عام قسم اسپورئڊڪ ماسٽائيٽس (sporadic mastitis) آهي جيڪا تڏهن ٿي پوندي آهي جڏهن هنجيل ٻڪڻ جو اڻپورو علاج ڪيو ويندو آهي. ارھ جو اهڙو هنڌ وڌيڪ پيڙاڪن، گرم ٿي سڄي ويندو آهي ۽ چمڙي چمڪندڙ ڏسڻ ۾ ايندي آهي. علاج طور ضروري ٿي پوندو آهي ته هنجيل ٻڪڻ جي علاج سان گڏوگڏ مناسب اينٽي بايوٽڪ دوائون به ورتيون وڃن، جيڪي ڊاڪٽر تجويز ڪندو آهي. دوائن سان گڏوگڏ ڪجھ آرام به ڪيو ويندو آهي. هي روڳ هڪ بئڪٽيريائي مرض آهي پر تنهن هوندي به اهو ٻارڙي لاءِ هاڃيڪار ناهي هوندو ۽ ٿڃ ۾ اهي بئڪٽيريا ورلي موجود ٿي سگهندا آهن.

ان جي ڀيٽ ۾ اپيڊيمڪ ماسٽائيٽس(epidemic mastitis) ڪجھ جلد ٿي پوندي آهي، جنهن سبب عورت ان جو اسپتال ۾ به شڪار ٿي سگهي ٿي. هن قسم جي سوزش پيدا ڪندڙ بئڪٽيريا ٻهرين قسم کان وڌيڪ زهريلي ٿئي جيڪا ورلي اسپتالي اسٽفائيلو ڪوڪاءِ (hospital staphylococci) به ٿي سگهي ٿي. جنهن سبب ان روڳ جو ڪيتريون مائر هڪ ئي وقت به شڪار ٿي سگهنديون آهن. هيءَ روڳي بئڪٽيريا گهڻي حالت ۾ ٻارڙي جي نڪ مان پيدا ٿئي ٿي ته اسپتال جو ڪيترو اسٽاف ان جو اڳ ۾ ئي شڪار ٿيل به هوندو آهي. هن روڳ سبب، ڪيرجون ٻڪئون متاثر ٿي پرنديون آهن. (جڏهن ته اسپورئڊڪ ماسٽائيٽس ۾ ٿڃ متاثر ٿي ويندي آهي جيڪا هنجيل ٻڪڻ مان سمي ارھ جي ٻڪڻ ۽ غدودن ۾ وکري ويندي آهي). ان سبب ورلي هنديءَ مان پوڻ به ٻوهي

ڪڍي سگهبي آهي. اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ان روڳ ۾ سڄو ارھ بہ متاثر ٿي پوي جنهن سبب ماءُ بيمار ٿي سگهي ٿي. هن روڳ جو ٻگهو علاج ٿئي، جنهن لاءِ اينٽي بايوٽڪ دوائون تجويز ڪيون وينديون آهن. جڏهن تہ علاج شروع ڪرڻ کان اڳ ڊاڪٽر ٿڃ ذري (سئمپل) جمائي (culture) بہ ڏسندا آهن تہ منجهس ڪهڙي قسم جا بئڪٽيريا موجود آهن. ساڳئي وقت ان ارھ رستي ٻار کي ڌڪ بہ ڏئي سگهجي ٿو. جڏهن تہ بهتر اهو ئي سمجهيو ويندو آهي تہ، ڌڪ ڏارائڻ کان اڳ اهو ڏسجي تہ ڇاول کير ۾ بئڪٽيريا ڪيتري مقدار ۾ موجود آهي. جيڪڏهن اهي تعداد ۾ جهجها هجن تڏهن بهتر هوندو آهي تہ، ان بجاءِ ٻئي ارھ مان ڌڪ ڏنو وڃي پر ساڳئي وقت اهو بہ ضروري هوندو آهي تہ چند ڏينهن، تيسيتائين متاثر ارھ مان کير ڊوهي يا پمپ رستي ڪڍبو رهجي جيسيتائين منجهس بئڪٽيريا جو تعداد گهٽجي نٿو وڃي. اهڙي ارھ کي پوريءَ طرح سان ور ور خالي ڪرڻ گهرجي تہ جيئن اهو جلد ڇٽي سگهي. ان کان پوءِ توهان جيترو جلد گهر ويندو اوترو جلد توهان ۽ توهان جو ٻارڙو اهڙي روڳ جي شڪار ٿيڻ کان بچي سگهندو.

رت- ڦڙي (Abscess): پيدا ٿيڻ جو سبب ماسٽائيٽس جو اڻپورو علاج ڪرڻ هوندو آهي. ان لاءِ جيسيتائين متاثر ارھ کي مڪمل ۽ ور ور خالي ڪيو ۽ لاڳاپيل اينٽي بايوٽڪس دوائن رستي مڪمل علاج نہ ٿو ڪيو وڃي تيسيتائين رت ڦڙيءَ کان ڇٽي ناهي سگهبو. ان لاءِ ورلي اهو بہ ضروري ٿي پوندو آهي تہ، ٽڪو ڏيئي منجهانئس گند ڪڍيو وڃي جنهن لاءِ سرجن رت ڦڙيءَ جي مٿان واري هنڌ تي ٽڪو ڏيندو آهي. هڪ دفعو جڏهن گند نڪري ويندو آهي تہ ڦٽ بہ چند ڏينهن اندر مڙي ڇٽي ويندو آهي. اهو بہ ضروري هوندو آهي تہ، متاثر ارھ جي ٿڃ عارضي طور تي ڪڍي ڦٽي ڪئي وڃي ۽ ٻار کي ٻئي پاسي کان ڌارايو وڃي.

عام طور تي ارهن جي روڳجڻ ۽ ٻڪٽن جي ٻنججڻ جو مکيہ سبب، صحيح طرح سان ڌڪ نہ ڏيڻ آهي يا جڏهن تمام گهٽ دفعا يا تمام مختصر عرصي لاءِ ڌڪ تي پاليو وڃي تڏهن پڻ ائين ٿي سگهندو آهي. جڏهن بي حساب طريقي سان ڌڪ ڏنو ويندو هجي تڏهن اهڙو ڪو مسئلو ورلي پيدا ٿي سگهندو آهي.

ڏُچو (Difficult feeders): اهڙا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا جنهنڪري ڪو ٻارڙو ڌڪ وٺڻ نہ چاهيندو آهي يا صحيح طرح سان ڌڪ نہ وٺندو آهي، جن جي سببن جي هتي وضاحت ڪرڻ اجائي ٿيندي. ان بجاءِ اهو ٻڌائڻ مناسب ٿيندو تہ ان جا ڪهڙا بہ ڪارڻ هجن (جهڙوڪ: جڏهن ٻارڙو انهن سور- مارينڊڙ دوائن جي اثر هيٺ رهيو هجي جيڪي سندس ماءُ ويم جي سورن دوران واپرايون هجن، جڏهن ڪيس ڌڪ ڏيڻ لاءِ صحيح طريقو اختيار نہ ڪيو ويندو هجي، جڏهن ڌارائڻ وقت ماءُ جون ٻنديون ايپون ٿي نہ سگهنديون هجن، جڏهن ارھ کير سان ڏٽجي

ڦوڪجي ويا هجن، جڏهن ٻارڙو روئي رڙ ي ساڻو ٿي پيو هجي ۽ اسپتال جي عملي توهان کي، ڪيس ڍڪ ڏيڻ کان منع ڪئي هجي، جڏهن ٻارڙي جو پيٽ ڀريل هجي ڇاڪاڻ تہ هو اجان تائين دٻي وارو کير هضم ڪري ناهي سگهيو جيڪو ڪيس توهان آخري دفعي جو ڍڪ کان پوءِ ڏنو آهي، جڏهن ويم ڪانپوءِ ٻارڙو توهان کان ڌار ڪيو ويو هجي، جڏهن ٻارڙي کي ڪامڻ ٿي پيو هجي، جڏهن ٻارڙي کي بوتل ڏني وئي هجي ۽ ڪيس بوتل جي ٻڪهي، ملائم ۽ سولائيءَ سان ڏائي سگهجندڙ ٻنڊي وڌيڪ پسند هجي، جڏهن توهان کي کير لهڻ ۾ ڪجھ منٽ لڳي ويندا هجن، جڏهن ٻارڙو ڪنهن هڪ پاسي کان ڏائڻ پسند ڪندو هجي يا جڏهن ٻارڙو توهان جي کير لهڻ واري تڪڙي ۽ جهجهي عمل سبب پريشان ٿي ويو هجي) تہ اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڍڪ ڏيڻ جا گر سيکاريا وڃن تڏهن تقريباً اهڙا سڀ مسئلا پنهنجو پاڻ حل ٿي ويندا آهن.

جهجهي ٿڃ (Too much milk): اهڙين حالتن ۾ جڏهن توهان جو ٻارڙو خاص طور تي گهڻو ننڍڙو هجي تہ هو تڏهن پريشان ٿي ويندو آهي جڏهن توهان کي گهڻو کير لهڻ لڳندو آهي ڇاڪاڻ تہ، ورلي ٿڃ جي وهڪ ايتري تہ گهڻي ۽ تيز ٿي ويندي آهي جو هو ان سان منهن ڏئي ناهي سگهندو! ان حالت ۾ جيڪڏهن توهان ٿڃ جي وهڪ کي ڏسندؤ تہ اها توهان کي هلڪين پچڪارين جي صورت ۾ سيني پاسن کان بي ترتيبيءَ سان خارج ٿيندي نظر ايندي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن ڪو ٻارڙو ڪن مخصوص طريقن سان ڏائي رهيو آهي تہ اهي سندس تارونءَ تي ڪتڪتايون ڪنديون رهنديون. اهڙين حالتن ۾ بهتر هوندو آهي تہ ڍڪ ڏيڻ جي شروعاتي حالتن ۾ ٻار کي ارھ کان تيسيتائين پري رکجي جيسيتائين ڪ، ٿڃ جي وهڪ ڪجھ مانُي ٿي نہ ٿي وڃي. ساڳئي وقت ڪوشش ڪري ڪيس ڍڪ ڏيڻ دوران ڪنهن ٻي طرح سان بہ جهليو، جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي تہ سندس پير پنهنجي ان پاسي جي ٻانهن هيٺان جهليوس جنهن پاسي کان ڍڪ ڏئي رهيا آهيوس. ساڳئي وقت اها بہ ڪوشش ڪريو تہ جيئن ڪيس ٿڃ ڏائڻ لاءِ محنت بہ ڪرڻي پوي. ان لاءِ جيڪڏهن توهان پنهنجيءَ پرسمهي ڪيس ڍڪ ڏيندؤ تہ کير جي وهڪ ۾ ايترو زور بہ نہ رهندو. جنهن ڪري ڪيس وڌيڪ ڏائڻ ۾ ڇڙٽو پوندو.

اهڙي بہ ڪا ڪوشش نہ ڪريو جنهن سبب توهان جي کير جي رسد گهٽجي وڃي مثال طور، ڪيس ڪڏهن ڍڪ ڏيڻ يا مختصر عرصي لاءِ ڏارائڻ. ڇو تہ اڪثر هلي توهان جي ٻارڙي کي وڌيڪ کير جي ضرورت پوندي تنهن ڪري بهتر هوندو آهي تہ هو جيترو ڏائڻ چاهي اوترو ڪيس ڏائڻ ڏجي تہ جيئن هو اڪثر لاءِ پنهنجي گهرج آهر کير حاصل ڪري سگهي. ساڳئي طرح سان جيڪڏهن ڍڪ ڏيڻ ۾ گهڻي وٿي وجهندؤ تہ توهان جا ارھ وڌيڪ ڦوڪجي ڏتجي ويندا جنهن سبب ممڪن هوندو آهي تہ کير اجان بہ وڌيڪ تيزيءَ سان وهڻ لڳي تہ ساڳئي وقت

توهان اهڙين ہين ڪيترين تڪليفن جو بہ هرويرو شڪار ٿي سگهندؤ جهڙوڪ: ارهن جو ڏنجي ڦوڪجي وڃڻ، ڪنهن ٻڪڻ جو ہنججي وڃڻ يا ارہ جو ڪو انفيڪشن ٿي پوڻ. اهڙن حالتن ۾ جيڪڏهن توهان جهجهو کير ڪڍي رهيا آهيو جنهن جي توهان جي ٻارڙي کي گهرج ناهي تہ اهو ڪنهن اسپتال جي ملڪ بئنڪ (milk- bank) کي ڏئي ڇڏيو.

ٿڄ ڏسڻ ۾ ڪيئن ٿي اچي (The appearance of your milk): ٿڄ جي رنگ ۽ گهاٽائي ۾ بہ تبديلي ايندي رهندي آهي جنهن جو مدار کير لهڻ جي عرصي کان سواءِ ان ڳالھ تي بہ هوندو آهي تہ اهو ڏينهن جي شروعات يا آخر ۾ پيدا ٿيو آهي. توهان ٻار ڄڻڻ کان اڳ ڏسندؤ تہ توهان جا ارہ هڪ اهڙي پاڻيٺ بہ پيدا ڪندا رهندا جيڪا ڇڄي ۽ پيلاڻ مائل هوندي ۽ اها جيڪڏهن ہندين تي سڪي وڃي تہ چلر جيان ٿي پوندي آهي. اهڙيءَ پاڻيٺ کي "ڪنگهڙو" سڏجي، جيڪو ويم کان پوءِ گهٽي مقدار ۾ پيدا ٿيندو رهندو آهي. ڪنگهڙي ۾ تمام گهڻ سٽي تہ ڪاربوهئڊريٽ جو مقدار بہ گهڻ ٿئي، جڏهن تہ منجهس جهجهيون پروٽين، ڪجھ معدنيات، وٽامنون، روغن کي ناس ڪندڙ مادا تہ ڪي جاندار سيل بہ موجود ٿين. ڪنگهڙو نئين ڄاول ٻار لاءِ وڌ ۾ وڌ ڪارائتو ۽ فائديمند هجڻ ڪانسواءِ بلڪل هضم ٿيندڙ آهي. ڪنگهڙي کي ڪنهن بہ صورت ۾ اجايو ۽ بيڪار سمجهڻ نہ گهرجي. ڇو تہ ڪيترا ماڻهو سمجهندا آهن تہ، جيئن تہ اهو ڏسڻ ۾ نہ تہ ڳاڙهي کير جهڙو آهي ۽ نہ ئي مقدار ۾ جهجهو ان ڪري اهو بيڪار هوندو آهي. تنهنڪري توهان جي ٻار لاءِ اهو ئي بهتر ۽ بنھ ضروري آهي تہ کيس رڳو ۽ رڳو ڪنگهڙو ڌارايو وڃي، بجاءِ ان جي تہ کيس ڳائو کير پيارجي. لاڳيتو ڪنگهڙي ڌارائڻ سان اهو آهستي آهستي 24 ڪلاڪن اندر مڪمل کير ۾ تبديلي ٿي ويندو بشرطيڪ توهان ٻار کي ور ور ڌارائيندا رهو.

ڏيک ڏينهن جي شروعات ۾ ٿڄ پتري ۽ جهڙوڪ نيراڻ مائل اچي تہ، اڳتي هلي اها گهاٽي ۽ ڪريم جهڙي ڏسڻ ۾ ايندي آهي. ورلي اهڙو پويون کير ڦڪو هوندو آهي. اهڙي فرق هجڻ جو سبب منجهس سٽي جو گهڻ وڌ مقدار آهي، جو اڳتي هلي اهڙي کير ۾ وڌيڪ سٽي موجود ٿئي جيڪو کير جا غدود پيدا ڪندا آهن. توهان کي گهرجي تہ توهان کير جي صورت ڏسي ان مان اهڙو اندازو نہ لڳايو تہ منجهس سٽي گهٽو يا گهڻ آهي، جڏهن تہ توهان جو واسطو رڳو جهجهي کير پيدا ڪرڻ سان هجڻ گهرجي. جيڪڏهن توهان جهجهو کير پيدا ڪري نٿا سگهو تہ ان جو هي بہ سبب ٿي سگهي ٿو تہ توهان جو ٻار، ارهن تي تمام گهڻ وقت صرف ڪري ٿو، جنهن سبب توهان جا ارہ گهٽا گهڻ متحرڪ ٿين ٿا اهڙين حالتن ۾ توهان جي کير لهڻ جو عمل پختو ٿي نہ سگهندو جنهنڪري ممڪن هوندو آهي تہ توهان ٻارڙي لاءِ رڳو اهڙو ڀريائتو کير پيدا ڪندا رهو جنهن ۾ گهڻ سٽي هجي. ڏيک ڏينهن جي

شروعاتي ڏهاڙن ۾ توهان اهو بہ محسوس ڪندؤ تہ ارهہ جون ڪي ٻڪٹ جيڪي هنديءَ ۾ ڪلن ٿيون اهي رڳو ڦڪو ڪير پيدا ڪنديون هونديون تہ هيون وري اڇو. اها هڪ فطرتي ڳالهہ آهي، جنهن لاءِ پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي. جنهن جو سبب اهو ٿي آهي تہ، ڪجهہ اهڙو ڪير جنهن ۾ جهجهو سٽي ٿئي اهو اڳ ۾ ئي لهي چڪو هوندو آهي يا اڳئين ڀڪ ڏيڻ ڪان پوءِ ڪجهہ رهجي ويل هوندو آهي.

اڳتي هلي توهان جو ٻار جيئن جيئن ٿڃ ڌائڻ ڇڏيندو ويندو تہ ان جو مقدار بہ آهستي آهستي گهٽبو ۽ ويندو اهو ڪنگهڙي جهڙو ٿيندو ويندو.

وقت کان اڳ ڄاول ٻارڙا (Premature babies): اسان اڳ ۾ اهو بہ ڏسي آيا آهيون تہ جيڪڏهن توهان جي ٻارڙو وقت کان اڳ ۾ ڄائو آهي تہ توهان کي اهڙين حالتن ۾ پيدا ٿيڻ ٿيڃ، جوڙجڪ جي لحاظ کان نرالي هوندي يعني تہ اها اهڙي ٻارڙي جي گهرجن مطابق هوندي آهي. جيسيتائين اهڙن ٻارڙن جي ڌائڻ جي لياقت جو تعلق آهي تہ ان سلسلي ۾ تازين ڪوجنائن مان پڌرو ٿيو آهي تہ اهڙا ڪيترا ٻارڙا جڏهن 13 سو گرامن (ٽن پائونڊن کان گهٽ) جي وزن جا ٿيندا آهن تہ اهي ارهہ ڌائڻ شروع ڪندا آهن ۽ جڏهن 16 سو گرامن (ساڍن ٽن پائونڊن) جي وزن جا ٿيندا آهن تڏهن ارهہ جو سڄو ڪير پي سگهندا آهن. پر اهڙين حالتن ۾ جيسيتائين ڪ هو ڌائڻ ۾ ايترا پڙ ٿين پر تنهن هوندي بہ ڌائڻ جي ڪوشش ڪندا رهندا آهن. اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو ڌائي نہ سگهندا هجن تڏهن ڪين ٿڃ چمچي يا ٽيوب رستي ڏني ويندي آهي ۽ اهڙو ٽيوب سندن نڪ رستي معدي تائين پهچايو ويندو آهي. پر ان بجاءِ جيڪڏهن ڪين بوتل رستي ڪير پياريو وڃي تہ تڏهن اهو خدشو رهندو آهي تہ ٻالڪ ارهہ ڌائڻ بجاءِ بوتل کي وڌيڪ ترجيح ڏيندو. تنهنڪري بهتر سمجهيو ويندو آهي تہ پنهنجي ڪير جي رسد کي برقرار رکجي جنهن لاءِ يا تہ ڪير ٻوهي ڪيبو رهجي يا پمپ استعمال ڪجي ساڳئي وقت اها ڳالهہ بہ ياد رکڻ گهرجي تہ جڏهن هر چئن ڪلاڪن کان پوءِ ٿڃ ڪڍي وڃي يا ان لاءِ پمپ استمال ڪيو وڃي تہ ان سبب بہ بلڪل ممڪن هوندو آهي تہ ڪير جي اٿپوري پيداوار ٿي سگهي ٿي بلڪل ائين جيئن وڏڙن ٻارڙن کي هر چئن ڪلاڪن کان پوءِ ڀڪ ڏيڻ سان ٿي سگهندو آهي. بهرحال ان لاءِ توهان کي همٿائن، جهجهي سهائتا ۽ اهڙن گرن سيکارڻ جي ضرورت هوندي آهي تہ جيئن توهان اهڙين حالتن ۾ ڀڪ ڏئي سگهو. جڏهن تہ اڄڪلهہ اهڙيون گهڻيون عورتون، وقت کان اڳي ڄاول ٻارن کي بہ ڀڪ تي ڪاميابيءَ سان پالي سگهنديون آهن.

ٿڃ جون بئنڪون (Breast milk banks): ماءُ جو پنهنجو ڪير پنهنجي ٻالڪ لاءِ بهترين غذا آهي بنسبت ان ڪير جي جيڪو ملڪ بئنڪ مان حاصل ڪيو وڃي ٿو ۽ اهڙو ڪير وري ڳائي ڪير کان وڌيڪ بهتر هوندو آهي. هر اهڙي ماءُ جيڪا ملڪ بئنڪ لاءِ ڪير ڏيڻ چاهيندي آهي تہ اهو ڪائنس وٺڻ کان اڳ چڪاسيو ويندو

آهي، جنهن لاءِ ڪائنس سندس ماضيءَ جي هسٽري بہ پڇي ويندي آهي تہ جيئن ڪيس ٽيل بيمارين بڙين ۾ سندس صحت منديءَ جي ڄاڻ رکي سگهجي، رت ٽپاسي ويندي آهي ۽ هن جيڪي دوائون ڪاڏيون/ ڪائيندڙ هوندي آهي اهي بہ ڪائنس پڇيون وينديون آهن. بهرحال اهڙي ڪير جو هر لحاظ ڪان خيال رکيو ويندو آهي، خاص طور تي ان لحاظ ڪان تہ جيئن اهو روڳجي نہ سگهي ۽ منجهس اميونالاجيڪل (immunological) خاصيتون موجود هجن.

پيٽ چيري ٻار ڄڻائڻ (Caesarean section): هن قسم جي آپريشن ڪان پوءِ توهان لاءِ آرامده حالت ۾ رهڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي، جنهن ڪري توهان اهڙا طريقا اختيار ڪرڻ چاهيندو تہ جيئن ٻار کي اهڙيءَ طرح سان جهلي سگهو جيئن توهان جي پيٽ تي گهٽ ۾ گهٽ دٻاءُ پئجي سگهي. اهڙين حالتن ۾ ڪنهن تجربيڪار نرس/ دائي جو هجڻ توهان لاءِ وڏ ۾ وڏ ڪارائتو ثابت ٿي سگهي ٿو. ڇاڪاڻ تہ توهان کي ڪنهن اهڙي فرد جي ضرورت پوندي جيڪو، توهان جو ٻار توهان کي ڏئي سگهي ۽ جڏهن توهان پاسو بدلايو تہ هو کيس جهلي سگهي. سمهيل حالت ۾ ٻار کي ٻڪ ڏيڻ جيڪو توهان جي پاسي ۾ ستل هجي ۽ "ڄاڙن" جي حالت ۾ ٻڪ ڏيڻ جڏهن سندن ٽنگون توهان جي ٻڪ ڏيندڙ پاسي جي ٻانهن جي هيٺان هجن، اهڙا ٻہ طريقا آهن جيڪي وڏ ۾ وڏ آرامده ثابت ٿي سگهن ٿا. اهو ڏسڻ لاءِ تہ توهان پنهنجي ٻارڙي کي ڪيئن سولائيءَ سان ٻڪ ڏئي سگهو ٿا جيڪڏهن چاهيو تہ، ڦهاٽي کي پنهنجو ٻارڙو سمجهي اهڙا تجربا بہ ڪري سگهو ٿا. ائين ڦهاٽي سان جيڪو طريقو/ حالت توهان کي وڌيڪ سهل لڳندي هجي تہ ان آهر پنهنجي ٻارڙي کي ٻڪ ڏيو. ڇو تہ اها ڳالهہ ياد رکڻ گهرجي تہ جيڪڏهن توهان آرامده حالت ۾ نہ هوندؤ تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ، توهان کي کير دير سان لهي يا مورڳو لهي ئي نہ سگهي.

اهڙا ٻيا بہ ڪيترائي مسئلا ٿي سگهن ٿا جهڙوڪ: ممڪن هوندو آهي تہ توهان کي بيهوش ڪيو ويو هجي ۽ ان ڪان پوءِ توهان ننڊاکڙائپ محسوس ڪندا هجو تہ ساڳئي حالت توهان جي ٻارڙي سان بہ ٿي سگهي ٿي. جڏهن صبر ۽ آرام سان گڏوگڏ رات ڏينهن ور ور ٻڪ ڏيندو رهجي تڏهن توهان ڪاميابيءَ سان ٻڪ ڏيڻ جي شروعات ڪري سگهو ٿا. جڏهن توهان جي ٻارڙي کي، "ٻارن جي خاص يونٽ" ۾ رکيو ويو هجي تڏهن ڪوشش ڪري جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي اوترو جلد وٽس پهچو، ڇو تہ اهو ضروري ناهي هوندو تہ توهان کي ڪائنس الڳ رکيو وڃي. اها ڳالهہ بہ ياد رکڻ گهرجي تہ توهان جي ٻارڙي کي توهان جي ٿڃ جي ايتري ضرورت هوندي آهي جيترو سندس توهان وٽ هجڻ ضروري ٿئي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن توهان ڏسندا هجو تہ ٻارڙو توهان کي ڏائي نٿو سگهي تڏهن اهڙي پرپور سهائتا پڻ حاصل ڪريو تہ جيئن توهان پنهنجي ٿڃ ڏوهي يا پمپ رستي



جاڙن کي ڏڌ ڏيڻ جا مختلف طريقا.

ڪڏهن ڪيس ڏئي سگهو.

جاڙا (Twins): ڪيترين گهڻيون مائر پنهنجن جاڙن ٻارڙن کي بلڪل ڪاميابيءَ سان تاتي سگهنديون آهن ۽ اهو به بلڪل ممڪن هوندو آهي ته هو ايترو جهجهو

کير پيدا ڪري ٻن ٻارن کي پالي سگهن. جاڙن ٻارن کي گڏ ڍڪ ڏيڻ سان هڪڙو فائدو هي به ٿيندو آهي ته، ائين ڪرڻ سان وقت بچائي سگهبو آهي. اهڙا ٻارڙا مختلف وزنن ۾ عادتن جا ٿي سگهن ٿا ته توهان اهو به محسوس ڪندؤ ته هو عام طور تي مختلف وقتن تي ڍڪ وٺڻ پسند ڪندا هوندا. جيتوڻيڪ ڍڪ کيترن مختلف حالتن سان ڏنو ويندو آهي پر تنهن هوندي به تجربن مان اهو ئي ظاهر ٿيو آهي ته ٻنهي ٻارن کي هڪ ئي وقت ڌارائڻ وڌيڪ سولو ٿيندو آهي. چو ته اها ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته توهان جا اره لاڳيتو ٿڃ پيدا ڪندا رهن ٿا تنهنڪري اهو ضروري ناهي هوندو ته هڪ ٻار کي ڍڪ ڏيڻ کان پوءِ، ڪجهه وقت رکو ان لاءِ انتظار ڪيو وڃي ته جيئن کير پيدا ٿي سگهي. ڪي مائر اهڙيون به ٿين جيڪي ڪنهن هڪ ٻالڪ کي رکو هڪ پاسي کان ڌارائيندين رهنديون آهن، جڏهن ته کيتريون ائين ناهن ڪنديون، بهرحال انهن طريقن سان ڪاميابيءَ سان ڍڪ ڏئي سگهبو آهي. جڏهن توهان ٻنهي ٻارن کي هڪ ئي وقت ڍڪ ڏيو يا ڦيريائين هڪ کي ڏئي پوءِ ٻئي کي ڏيو تڏهن توهان لاءِ ممڪن هوندو آهي ته توهان رات جو وڌيڪ آرام ڪري سگهو.

گود ورتل ٻار (Adopted babies): ڪا به عورت ڪنهن به ٻار کي ٿڃن تي پالي سگهي ٿي پوءِ چاهي اهو سندس ٻار هجي يا ٻئي ڪنهن جو گود ۾ ورتل هجي بشرطيڪ کيس ٿڃ پيدا ٿي سگهي. جنهن لاءِ ضروري هوندو آهي ته سندس ٻنڊي لاڳيتو ۽ ور ور متحرڪ ٿيندي رهي. جڏهن حامله هجي ٿو پوءِ چاهي اهو کيتري به عرصي جو حمل چو نه هجي ته ائين ڪرڻ وڌيڪ سولو ٿي پوي ٿو ۽ هڪ اهڙي ماءُ جيڪا پنهنجي گود ورتل ٻالڪ کي ڍڪ ڏيڻ چاهيندي هجي ۽ هوءَ ڪڏهن به حامله نه رهي هجي ته اها پنهنجي ٻالڪ کي اضافي طور تي ڳائو کير پياري سگهي ٿي. لئڪٽ ائڊ واري طريقو اختيار ڪرڻ سان گڏوگڏ جڏهن منجهس اتساهه پيدا ڪيو وڃي ۽ کيس ماهرانه صلاحون ڏنيون وڃن تڏهن کير جي پيداوار وڌيڪ سولائيءَ سان ٿي سگهندي آهي.

ٿڃ جو وري پيدا ٿيڻ (Relactation): ڪا به اهڙي ماءُ جنهن ڪن ڏينهن، هفتن، مهينن يا سالن کان وٺي کير ڌارائڻ بند ڪري ڇڏيو هجي ته اها به کير وري پيدا ڪري سگهي ٿي جنهن لاءِ کيس لئڪٽ ائڊ واري طريقي ۾ ماهرانه صلاحن سان گڏوگڏ چڱي صبر ۽ اورچائپ سان محنت ڪرڻي پوندي آهي.

ويٽ نرسنگ (Wet nursing): اڄڪلهه جي يورپي دنيا ۾ ويٽ نرسنگ کي سماجي طور تي قبول نٿو ڪيو وڃي جيتوڻيڪ کيترن ٻارڙن کي ٻيون مائر ٿڃن تي پالينديون به رهن ٿيون جو اهڙن ٻارن جون مائر ڪم ڪارين جي لحاظ کان گهرن کان ٻاهر رهن ٿيون. اهڙي سهوليت ڏيڻ لاءِ کيتريون مائر هڪ ٻئي جي ٻارن کي به ڍڪ ڏينديون رهنديون آهن، خاص طور تي جڏهن اهڙي ڪا ماءُ ڪم

ڪار جي لحاظ سان ٻاهر ويل هجي. ويٽ نرسنگ جو جديد طريقو ملڪ ٻئنڪ جي ٿيڄ ڏيڻ آهي.

مخصوص حالتون (Special situations): اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪنهن ٻارڙي جو چپ يا تارون چيريل هجي، ٿڄ سبب يرقان جو شڪار ٿيل سمجهيو ويندو هجي يا هو ڊائونس سنڊروم (Down's syndrome) جو شڪار ٿيل هجي تڏهن اهڙين حالتن ۾ ٻڪ ڏيڻ لاءِ خاص ماهرانه صلاحن ڏيڻ جي ضرورت هوندي آهي. ڪي اهڙا فرد جن کي اهڙن ٻارن کي ٻڪ ڏيڻ جي ڏانءَ جي ڄاڻ ناهي هوندي سي مائرن کي اها ئي صلاح ڏيندا آهن ته هو کين ٻڪ نه ڏارائن جيڪو غلط آهي ۽ اهڙن ماڻهن جي صلاح تي عمل نه ڪرڻ گهرجي. جڏهن ڪي مائر سلهه يا ذيابيطس جهڙن مرضن جو شڪار هجن تڏهن پڻ اهڙي مخصوص ڄاڻ رکڻ جي ضروري هوندي آهي ته جيئن اها پڪ ڪري سگهجي ته اهڙين بيمارين کان ماءُ ۽ ٻالڪ محفوظ رهن ٿا. جڏهن ته اهو ڪو تمام ورلي ٿئي جڏهن اهڙين حالتن ۾ ٻڪ ڏيڻ بند ڪيو ويندو آهي.

باقي جيسيتائين ماءُ جي دوائن کائڻ جي تعلق ۾ اهڙي ماءُ کي ٻڪ ڏيڻ جي ضرورت آهي يا نه جو سوال آهي ته، ان جو پهريون جواب هي آهي ته آيا اهڙيءَ ماءُ کي اهڙين دوائن کائڻ جي واقعي ضروري آهي به يا نه؟ ڇو ته اهڙيون ڪيتريون دوائون واپرائڻ کان پوءِ اُهي ٿڄ تائين پهچي وڃن ٿيون جيڪي پوءِ ٻارن ۾ اگرا اثر پيدا ڪري وجهنديون آهن. پر جيڪڏهن توهان لاءِ اهڙي ڪا دوا کائڻ ضرورت ٿي پيئي هجي ۽ توهان جي ڊاڪٽر کي اهڙي ڄاڻ نه هجي ته اها توهان جي ٻالڪ لاءِ هاڃيڪار ٿي سگهي ٿي يا نه، ان جي وڌيڪ معلومات ٻين ڪيترن هنڌن تان حاصل ڪري سگهجي ٿي. اهڙين دوائن جو تفصيلي ذڪر اسان پنهنجي ڪتاب، 'بريسٽ از بيسٽ' ۾ ڪيو آهي.

ٻار کي ڪيسيتائين ٻڪ ڏيندو رهجي؟

حقيقت ۾ ته، ان ڳالهه جو ڪو جواب ڏئي نٿو سگهجي ته هڪ ماءُ کي ڪيسيتائين ٻار کي ٻڪ ڏيندو رهڻ گهرجي، جڏهن ته اصل ۾ اهو ماءُ ۽ ٻالڪ جو مسئلو هوندو آهي. ان سلسلي ۾ هتان جي ماهرن جو رايو آهي ته، اهڙن سيني ٻالڪن کي گهٽ ۾ گهٽ ٻن هفتن ۽ ترجيحاً ڇئن کان ڇهن هفتن تائين ٻڪ ضرور ڏيڻ گهرجي. جڏهن ته جيسيتائين ڪنهن انفيڪشن ۽ ائلرجي جي ٿيڻ کان بچاءَ جو تعلق آهي ته ان لاءِ ٻار کي مڪمل طور تي ٻڪ ڏنو ويندو آهي (مڪمل طور تي ڏيڻ جو مطلب آهي ته، سواءِ ٿڄ جي ٻيو ڪوبه کاڌو پيتو نه ڏيڻ ڄاڻاڻ ته ٿڄ پهرين ڇئن کان ڇهن مهينن تائين ٻار کي وڌ ۾ وڌ بچاءَ ڏيندي بيمارين کان بچيل رکي ٿي) ساڳئي وقت اهڙا به ثبوت مليا آهن جيڪي ان ڳالهه لاءِ همٿائين ٿا ته، جڏهن ان عرصي کان وڌيڪ وقت تائين ٻڪ ڏنو وڃي ٿو تڏهن ان جا، ٻار جي

جسماني صحت تي ڪي سٺا اثر ٻ پون ٿا ته اسان کي اڃان تائين اها به مڪمل ڄاڻ پئجي ناهي سگهي ته ٻار جي جذباتي ۽ اوسر جي لحاظ کان، ان عرصي کان پوءِ ڌڪ ڌيڻ بند ڪرڻ گهرجي يا نه. جڏهن ته دنيا ۾ جيڪي طور طريقا مروج آهن ۽ سڄي تاريخي دور مان اهو ئي ظاهر ٿئي ٿو ته ڌڪ ٽيسيتائين، ڪيترن سالن لاءِ لاڳيتو ڏنو وڃي جيسيتائينڪ ٻيو ٻار پيدا نٿو ٿئي.

دنيا جي انهن حصن ۾ جتي، ٿڃن تي پالڻ جي رسم اڃا تائين باقاعدگيءَ سان قائم دائم آهي، ٻارڙن کي ڪيترن سالن تائين لاڳيتو تاتيو وڃي ٿو ۽ يورپي طور طريقن جو ان تي ڪوبه خراب اثر نه پيو آهي، اتي ٻارڙن کي ڇهن مهينن کان پوءِ ڌڪ سان گڏوگڏ ٻيو کاڌو به کارايو وڃي ٿو. هو پوءِ جيئن جيئن وڏو ٿيندو وڃي ٿو تيئن تيئن ٿڃ تي غذائي اعتبار کان مدار رکڻ به آهستي آهستي گهٽائيندو ٻين کاڌن پيتن مان وڌ ۾ وڌ ڪئلريون حاصل ڪندو رهي ٿو. اهڙو ٻارڙو ٻنهي فائدي ۾ رهي ٿو مثال طور، هو جڏهن ڌڪ وٺڻ لاءِ سيني سان لاتو وڃي ٿو تڏهن ماءُ سان وڌيڪ گهرائپ واري تعلقات ۾ رهي ٿو ۽ ٻيو ته، اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو ناچاڪ ٿي پوي ٿو تڏهن ڪيس ٿڃ جهڙي هڪ اهڙي غذا ملندي رهي ٿي جيڪا سولائيءَ سان هضم ٿيندڙ هوندي آهي. هو جيئن جيئن وڏو ٿيندو وڃي ٿو ته ارهن سان به گهٽ لاڳاپيل رهي ٿو پر تنهن هوندي به ڪيس جڏهن ارهن سان لاتو وڃي ٿو ته هو انهن مان جهٽ پٽ لطف حاصل ڪري ٿو.

اهي علائقا جتي گهٽ غذا ميسر آهي ۽ جتي اٿپوريءَ غذا سبب بيماريون عام ٿي پون ٿيون ته اهڙين حالتن ۾ ڪنهن ٻالڪ جي جياپي جو رکيو ۽ رکو مدار ٿڃ تي هوندو آهي. اهڙي ٻارڙي کان جڏهن رکو ان سبب ارھ ڇڏايا وڃن ٿا جو ڪو ٻيو ٻارڙو جنم وٺي ٿو، تڏهن سندس لاءِ اهڙو خطرو تهائين وڌيّ وڃي ٿو ته هو موتمار قسم جي دستن ۽ اٿپوريءَ کاڌ خوراڪ جو شڪار ٿي پوندو. اهڙين حالتن ۾ جيسيتائينڪ نئين ٻالڪ کي ترجيح نه ڏني وڃي تيسيتائين پهرين ٻار کان ڌڪ ڇڏائڻ جي ضرورت ناهي هوندي ۽ اهڙين حالتن ۾ بهتر اهو ئي سمجهيو ويندو آهي ته ائين ڪرڻ کان پاسو ڪيو وڃي. اهڙن علائقن ۾ جڏهن واڌو کاڌن ڏيڻ جي ضرورت محسوس ڪئي وڃي ته اهي ٻارڙن کي ڌيڻ بجاءِ ٿڃن تي پالنا ڪرائيندڙ ماءُ کي ڏيڻ گهرجي. يورپي ماحول ۾ جيڪڏهن اهڙي ڪا ڌڪ ڏيندڙ ماءُ وري پيٽ سان ٿي پوندي آهي ته ڪيس سماجي دٻاءَ هيٺ ان ڳالھ لاءِ مجبور ڪيو ويندو آهي ته هوءَ پهرين ٻار کي ڌڪ ڌيڻ بند ڪري ڇڏي. جڏهن ته اهو ڪو سبب ناهي جنهن ڪري ائين ڪرڻ گهرجي.

ڳڀ روڪ (Contraception)

سڄيءَ دنيا ۾ ٿڃن تي پالنا ڪرائيندو رهڻ کي ڳپ نه پوڻ جو هڪ ذريعو سمجهيو وڃي ٿو خاص طور تي ات جتي لڳاتار رات ۽ ڏينهن بنا ڪنهن حساب جي



وڏي ٻار کي ٻڪ ڏيڻ.

ٻڪ ڏارايو ۽ سواءِ ڪنهن مخصوص وقت جي ارهن کي سدائين متحرڪ رکيو ويندو آهي هر ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ ٻن ٽن سالن جي وٿي هوندي آهي ۽ اهڙي وٿي هجڻ جو رڳو ۽ رڳو سبب مسلسل ٻڪ ڏيندو رهڻ هوندو آهي. اهڙين عورتن ۾

ويمر ڪرڻ کان پوءِ ٻڪ ڏيندو رهڻ سبب منجهن آنجڻ واري عمل دير سان پيدا ٿي سگهندو آهي. جڏهن ته اهو به ممڪن هوندو آهي ته ويمر ڪرڻ کان پوءِ ۽ پهرين حيض اچڻ کان اڳ آنجڻ واري عمل پيدا ٿي سگهي (جو ته پهرين ماهواري گهٽي ياڳي بنا آنجڻ جي عمل واري هوندي آهي). اهڙن ملڪن ۾ جتي ٻڪ روڪڻ جو مدار رڳو ۽ رڳو ٻڪ روڪ جي پروسن جهڙن طور طريقن تي ڪيو ويجي ٿو، اتي ٻڪ ڏيڻ کي ٻڪ روڪ طور ايترو پروسي جوڳو نٿو سمجهيو وڃي. ان سلسلي ۾ آمريڪي عورتن ۾ ڏٺو ويو آهي ته اهي عورتون، جيڪي پنهنجن ٻارن کي لاڳيتو ٻڪ ڏينديون رهن ٿيون تن کي آنجڻ واري عمل جي وري پيدا ٿيڻ ۾ سراسري طور تي 16 مهينن جيترو وقت لڳي وڃي ٿو جنهنڪري ڪيترا جوڙا ٻڪ ڏيندو رهڻ کي، ٻارن ڄڻڻ ۾ وٿي وجهڻ لاءِ هڪ بهترين ٻڪ روڪ پائيندا آهن. خاص طور تي ان سبب به ته، انجا ڪي اڳرا اثر پيدا نٿا ٿين. آمريڪا ۾ ڪيل کوجنائن مان اها به جاڻ ملي آهي ته جڏهن ڪي اهڙا مصنوعي طريقا اختيار ڪيا وڃن جڏهن ٻار لاڳيتو ٻڪ ڏائي نه سگهي، ٻار بڳهي وقت لاءِ ننڊ ڪندو رهي (راتين جو) ۽ جڏهن ڪيس ٿڃ بجاءِ اهڙا ڪي ٻيا کاڌا پيتا ڏنا ويندا هجن ته اهي سڀ ڳالهيون گڏجي سڏجي آنجڻ جي عمل کي تيزتر ڪري ڇڏين ٿيون.

يورپي دنيا جي عورتن ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ ڇا بند ڪئي آهي، ان بجاءِ هنن عورتن جي ڪارج جي اهڪ اهم ۽ اٿنندڙ ياو کي پاڻ کان ڇني ڏار ڪري ڇڏيو آهي جنهن ڪري هنن پنهنجن ٻارن کي به خطري ۾ وجهي ڇڏيو آهي، جن کي منهن ڏيڻ لاءِ اڄ جي جديد طبي سهولتن جو سهارو ورتو وڃي ٿو. ان سان گڏوگڏ ڪين پاڻ کي به اهڙا ڪيترائي خطرناڪ مرض ٿي سگهن ٿا. جو هنن بنا ڪنهن سوچ ويچار جي نه رڳو پنهنجن ٻچن کي غذا مهيا ڪرڻ جي هڪ تمام سهل ۽ پرلطف طريقي کان وانجهائي ڇڏيو آهي، ٻارن ڄڻڻ ۾ وٿي پيدا ڪرڻ جي طريقن کي پٺي ڏني آهي پر هڪ اهڙيءَ نعمت کان به محروم ڪري ڇڏيو آهي جيڪا سندن ۽ ٻارن جي وچ ۾ هڪ گهرو ۽ سنبنڌي رشتو قائم رکي ٿي. اهي عورتون جيڪي لاڳيتو ۽ بنان حساب جي ٻڪ ڏيڻ کي پسند ڪن ٿيون سي ان ڳالهه ۾ يڪراءِ آهن ته، اهي طريقو بوتل رستي پالنا ڪرائڻ ۽ نالي ماتر ٻڪ ڏيڻ کان سدائين گهڻو مٿاهون ۽ اتم آهي.

باب چوٿون

ارھہ ۽ جنس (سيڪس)

جيئن اسين پهرين باب ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ، عورت جي ارهن جو هڪ ڪارج آهي، يعني يعني تہ، پهريون جنسي ڪشش/ مردن لاءِ موهہ پيدا ڪرڻ ۽ ٻيو ٻالڪن جي پالنا ڪرائڻ. ٻالڪن جي پالنا جو ذڪر باب ٽئين ۾ ڪيو ويو آهي، جڏهن تہ هن باب ۾ ارهن جو، جنسي عضون جي حيثيت سان ذڪر ڪيو ويندو.

جانورن جي دنيا ۾، انسان ان لحاظ کان هڪ نرالو جاندار آهي، جو سندس ارهہ تڏهن ئي نسري نروار ٿي وڃن ٿا، جڏهن ڪيس پنهنجي ٻچي کي پالڻ جي ضرورت بہ ناهي هوندي. اسان کي اها سڌ ناهي تہ ائين ڇو ٿو ٿئي، جڏهن تہ، اسان رڳو اهو پائڻي سگهون ٿا تہ، عورت جا ارهہ وقت کان اڳ رڳو ان سبب اسري نروار ٿين ٿا تہ جيئن اهي ڪيس سنيوڳ جي مائل ڪرڻ لاءِ منجهس شهوتي تحرڪ پيدا ڪري سگهن. البت دنيا جي مختلف تهذيبن ۾ اهي مختلف معيارن هيٺ ڪتب اچن ٿا ۽ ائين شايد تہ رڳو يورپي دنيا ۽ خاص طور تي آمريڪي تهذيب ۾ ٿئي ٿو، جتي ارهن کي شهوتي عضون جي لحاظ کان وڌيڪ اهميت سان ڏٺو وڃي ٿو.

اڄ جون عورتون، اڳئين جي پيٽ ۾ پنهنجن ارهن سبب وڌيڪ پريشان رهن ٿيون. جيڪڏهن مڪمل طور تي نہ، تہ ڪنهن حد تائين ان جو هڪ سبب هي بہ آهي جو مرد بہ ساڳئي طرح سان پريشان رهن ٿا. جيئن اسين پهرين باب ۾ بيان ڪري آيا آهيون تہ، هڪ اهڙي دنيا جنهن ۾ رهندي عورت ننڍا وار رکي ٿي، پينٽ پائي ٿي، ۽ گهڻي ڀاڱي مردن وارا رسمي ڪم ڪاريون بہ ڪندي رهي ٿي تہ اتي مردن لاءِ (۽ ڪنهن حد تائين عورتن لاءِ پڻ) رڳو عورتن جا ارهہ ئي انهيءَ ڳالهہ لاءِ باقي بچيا آهن تہ، انهن رستي جنس (مرد ۽ عورت) ۾ فرق محسوس ڪري سگهجي، جن کي نہ تہ لڪائي ۽ نہ ئي سندن وجود کان انڪار ڪري سگهجي ٿو. ميڊيا ۽ اهي فحش رسالا خاص طور تي، جن رستي عورتن جي ارهن جي غيرفطرتي ثنا ڪئي وڃي ٿي تہ ان سبب بہ، نہ رڳو عورتون پنهنجن ارهن مان ناخوش رهن ٿيون، پر مرد بہ نامطمئن رهن ٿا. شاطر قسم جي فوٽو گرافي ۽ اتڪل سان ڪڍيل اهڙا پوز چالاڪ عورتن لاءِ تہ سارا جوڳا هوندا آهن، پر هڪ اهڙي عام



سٺ جي ڏهاڪي دوران مردن لاءِ شايع ٿيندڙ هڪ رسالي ۾ مردن لاءِ عورت جا آدرشي ارهه ڏيکاريل.

رواجي عورت، جڏهن اهي ڏسي ٿي تڏهن سوچي ٿي ته، هوءَ انهن جهڙي ٿي ڇو نٿي سگهي، جن کي سندس ساٿي به ساراهيندو رهي ٿو. جنهن سبب هوءَ اهڙيون انگيون خريد ڪري ٿي جيڪي سندس ارهن کي وڏيڪ سيڻائي ٻيهن. جڏهن ته ان لاءِ اڄڪلھ ڪاسميٽڪ سرجري به ڪرائي وڃي ٿي.

اسانجي سماج ۾ وڏن ارهن جي هجڻ ۽ انجي ساراهڻ جو سلسلو، هالي ووڊ فلمن جي ان دور کان شروع ٿئي ٿو، جڏهن واريءَ جي گهڙيل جهڙي ٻول وارين سندر نارين ڏيکاريون ويندين هيون. اهوئي سبب آهي جو ١٩٤٠ع واري زماني کان وٺي ڇوڪرن جي ذهنن ۾ اهو ويهندو آيو آهي ته، هر اها عورت جنهن جا ارهه وڏا هجن ٿا، اها شهوتڻ آهي. اهڙيءَ عورت لاءِ اهو به ڀانيو وڃي ٿو ته، اهي نه رڳو ذاتي لحاظ کان جنسي ڳالهين ۾ وڏيڪ دلچسپي رکندڙ آهن، پر سندن اهڙي ٻول هجڻ سبب، رسمي طور تي به اهو سمجهيو ويندو آهي ته، اهي مردن لاءِ وڏيڪ جنسي ڪشش رکندڙ آهن. اهڙي صورتحال جنهن ۾ عورت جو مجموعي ٻول ۽ ان ڪانپوءِ مردن جو اهو ويساهه ته، اهڙيون عورتون جنسي ڳالهين ۾ وڏيڪ دلچسپي رکن ٿيون، مردن ۾ (خاص طور تي اهي جيڪي ٤٥ سالن يا ان کان وڏيڪ ڄمار جا هجن) اهڙي سوچ پيدا ڪن ٿيون، جنهن سبب هو وڏن ارهن ڏانهن وڏيڪ ڪشش محسوس ڪن ٿا.

اهو صحيح به ٿي سگهي ٿو ته رڳو ڪي اهڙيون عورتن، جن کي نسبتاً وڏا ارهه هجن ٿا، اهي پنهنجين ننڍڙن ارهن وارين ڀينرن جي ڀيٽ ۾ جنسي ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسپي رکندڙ هجن. ساماٽجڻ کان پوءِ، اڳتي هو مردن جي اها ڳالهه درگذر ڪرڻ ۾ بي وس رهن ٿيون ته ڪو سندن اهڙو ٻول مردن ۾ ٻين عورتن ۾ دلچسپي پيدا ڪندڙ آهي. ان بجاءِ هو رڳو ايترين باخبر رهن ٿيون ته، وڏن ارهن کي ڪامي سمجهيو وڃي ٿو. هڪ اهڙي عورت جيڪا نسبتاً وڌيڪ آزاد هجي ۽ ڪن مردن کي پاڻ ڏانهن موهيندڙ به محسوس ڪري ته اها ظاهراً جنسي ڳالهين ۾ وڌيڪ دلچسي رکندڙ ٿي سگهي ٿي، اهڙيءَ عورت کي وڌيڪ موقعا ملن ٿا ته هوءَ ساٿن ملي نه رڳو اهو ڄاڻي سگهي ته هو منجهس ڇو دلچسپي رکندڙ آهن، پر ساڳئي وقت ڪيس اها به خبر آهي ته، هو سندس ارهن کي ساراهيندڙ آهن.

اهڙن وڏن ارهن واري عورت تڏهن گهاٽي ۾ رهي ٿي جڏهن هوءَ اهڙو ويساهه ڪرڻ شروع ڪري ٿي ته سندس جنسي ڪشش رڳو ارهن سبب پيدا ٿئي ۽ ختم ٿئي ٿي. اهي ناريون جيڪي منهن مهانڊن ۾ موهيندڙ ٿين سي پڻ عام طور تي ساڳئي قسم جي صورتحال جو شڪار ٿين ٿيون. جڏهن ته انجو وڌيڪ سختي سان شڪار اهي ٿين ٿيون جيڪي فلمي اداڪارائون آهن. ڇاڪاڻ ته اهو رڳو ڪو هڪڙو مرد نه پر عام طور تي سڄي سوسائٽي اهوئي ڀائيندي آهي ته، هو جيڪي ڪجهه آهن اهو سندن سندر مکڙي سبب آهي.

جڏهن ته عاقل مرد ۽ عورتون اهوئي سمجهندا آهن ته، ننڍڙن ارهن واريون عورتون به ايترين ئي ڪامي ۽ جنسي ڪشش رکندڙ ٿي سگهن ٿيون، جيتريونڪ وڏن ارهن واريون، پر ساڳئي وقت انجو اهو مطلب به ناهي هوندو ته ڪو ارهن جي ٻول جي، انفرادي اهميت جو وجود ڪونهي، ڇاڪاڻ ته، ڪنهن فرد ۾ جسماني سونهن جو تصور ڪيس سماج کان ورثي ۾ ملندڙ اهميت وارو به ٿي سگهي ٿو. اوائلي دور کان وٺي مختلف ماڻهن کي، عورتن جي جسماني سونهن ۾ سوين لاءِ پنهنجا مختلف ۽ بدلجندڙ ويچار رهندا آيا آهن ته اهي هڪ سماج جا هئي کان نرالا به ٿي سگهن ٿا. بهرحال، ائين جيڪڏهن هرهڪ مرد رڳو اهو چاهيندڙ هجي ها ته سندس ساٿي کي جيڪر وڏا ارهه هجن ها ته اڄ اڌ تي عورتون (مروج وصف مطابق ۴۹% عورتن جا ارهه سراسري سائيز کان ننڍا آهن) پنهنجو پاڻ کي اپاڳيون ۽ ڏڪاريل محسوس ڪن ها.

جڏهن ته تمام گهڻا جوڙا اڄ به خوش آهن ۽ سندن هڪ ٻئي سان ورتاءُ پيار محبت وارو آهي، جيتوڻيڪ سندن عورتن جا ارهه اهڙا ناهن جهڙا هو چاهين ٿا يا سندن عورتون پاڻ پسند ڪن ٿيون ته اهڙا هجڻ گهرجن ها. اهڙا ڪي چند فرد آهن، جيڪي پنهنجن جسمن جي ڪن حصن جي مڪمل پورنتا (پرفيڪشن) رکن ٿا، (جيڪڏهن اهڙو ڪو تصور/ ڪسوٽي آهي ته) جڏهن ته، جوڙن جي ڪاميابي

يا سهنڊي لاڳاپن جو مدار سندن شخصيت تي هوندو آهي ته هو ان لحاظ کان ڇا ٿا پسند ڪن ۽ حقيقت ۾ هجڻ به ائين گهرجي.

اها به هڪ دلچسپ ڳالهه محسوس ڪئي ويئي آهي ته، هڪ آدرشي ارهه جي تصور ۾ به هاڻ آهستي آهستي تبديلي اچي رهي آهي، ڇاڪاڻ ته، اڄ ميڊيا جنهن آدرشي عورت جو خاڪو پيش ڪري ٿي اها نه ته گهڻي سنهڙي آهي ۽ نه ئي گهڻي ڪَروِي (curvey) يعني ته، وڏن ارهن واري ۽ سندس پوله نڪتل) اها نه ته مخصوص وڏن ارهن واري آهي ۽ نه ئي ننڍن واري، اهو شايد انڪري به ٿي رهيو آهي جو اهو فئشن، وارن جي مخصوص اسٽائيل، ميڪ اپ، پاپولر ميوزڪ ۽ هلندڙ ڊرامن جو پوندڙ اثر ۽ اولڙو آهي، جيڪي رسمي عورت جي تصور کان نرالا آهن. ڇاڪاڻ ته، هاڻ عورتون اهائي اميد رکن ٿيون ته کين هڪ فرد جي حيثيت سان، مانُ ڏنو وڃي ۽ عورت جي ان انداز کي وڌيڪ قدر جي نگاهه سان ڏٺو وڃي ٿو، ان لحاظ کان عورتن کي اهڙو ڌاهه نُوهه ڪرڻو نٿو پوي ته جيئن مرد کيس موهيندڙ محسوس ڪن، مرد به هاڻ گهڻيءَ ممڪن حد تائين اهو ڏسڻ پسند ڪن ٿا ته، آيا هوءَ پنهنجي جسم جو خيال رکي ٿي، پنهنجو پاڻ کي وڌ ۾ وڌ ڪارائتو ثابت ڪري سگهي ٿي، شخصي لحاظ کان هر ڳالهه ۾ ڪيتري گهڻي دلچسپي رکندڙ ثابت ٿي سگهي ٿي، سندس ويچار ۽ ڀاو ڪهڙا آهن ۽ هوءَ ڪهڙي قسم جي شخصيت رکندڙ آهي. شايد ئي توهان کي سڌ هجي ته، اڄ جي دور جون ڪيتريون، وڌ ۾ وڌ ڪامياب فلمي اداڪارائون ۽ 'پاپ آئيڊيلس' (pop ideals) ننڍڙن ارهن واريون آهن. ساڳئي وقت اها به هڪ دلچسپ ڳالهه ٿي سگهي ته، ڪنهن مرد جي عمر جو اندازو ان ڳالهه مان لڳايو وڃي ته، سندس آدرشي ارهن بابت ڪهڙا ويچار آهن! اهو به ممڪن ٿي سگهي ٿوته اهي مرد جيڪي وڏڙن ارهن واريون عورتون پسند ڪندڙ هجن، سي سراسري طور تي ڪراڙا هجن ۽ انهن تي مختلف پيڙهين جي خيالن جو اثر پيل هجي.

سماج جيئن ته، ارهه کي رڳو هڪ جنسي عضوو ڪري سمجهي ٿو تنهن ڪري ارهه جي تمام گهڻي بي واجبي شهرت ڪئي وڃي ٿي. اڄ جي دور ۾، جنهن ۾ اهو تصور ڪيو وڃي ٿو ته 'جنس، لست حاصل ڪرڻ لاءِ آهي' ۽ هر جوڙو رڳو ٻن ٽائين ٻار پيدا ڪري ٿو (گهڻي ڀاڱي)، ڪيترن جوڙن لاءِ عورتن جي ارهن جو مکيه ڪارج جنسي تصور ڪيو وڃي ٿو ۽ اهوئي سبب آهي جو هوءَ يا ته پنهنجن ٻالڪن کي تمام گهٽ کير ڏارائي ٿي يا بنهه نه، ته متان اهي لڙڪي نه پون. انجو هڪڙو وڌيڪ سبب اشتهاري دنيا ۾ ارهن جو بازاري ڏيکاءُ/ نماءُ به آهي. انهن سڀني ڳالهين جو هڪ اهڙي ناريءَ تي، جيڪا جيئن جيئن واڌ ڪندي وڃي ٿي ته، انجو گهرو ۽ دائمي اثر پوندو رهي ٿو. ڇوڪريون پنهنجن ارهن جي اوسر ۽ واڌ جي ڀيٽ، حقيقتاً ته مزاقاً به، هڪ جيڏين ۽ مائرن جي ارهن سان ڪنديون

رهنديون آهن. ڪيترين ڇوڪرين لاءِ سندن ارهن جي واڌ سندن جنسي دنيا ۾ اظهار جي پهرين نشاني هوندي آهي، هو انهن سبب وڏ ۾ وڌ فخر محسوس ڪنديون آهن جو مرد (۽ خاص طور تي سندس پيئر) اهو محسوس ڪرڻ لڳندا آهن ته، هو هاڻ ننڍيون ڇوڪريون نه پر نوجوان ناريون آهن. ڪيترين ڇوڪرين کي جڏهن ڏک نڪرڻ لڳندا آهن ته هو انهن کي پنهنجن پيئرن کان لڪائينديون آهن. ائين هو ٻن ڳالهين سبب ڪنديون آهن (١) انهيءَ عرصي دوران ڪيتريون ڇوڪريون هڪ اهڙي دور مان گذرن ٿيون جنهن کي ايڊيپل (oedipal) دور سڏجي، جنهن سبب سندن پيئر، مرد هجڻ جي ناتي سان ڏانهن ڇڪ محسوس ڪن ٿا ۽ (٢) هو محسوس ڪنديون آهن ته جيڪڏهن (بلڪل لاشعوري طور تي) هو ائين ڇاتيون ڪڍي هلنديون ته سندن پيئر اهوئي پائيندا ته، هو مائرن سان سينا ساهي رهيون آهن. ان سلسلي ۾ جڏهن ڪيترين سامائيل ڇوڪرين کان پڇيو ويو ته هنن وراڻيو، سندن ارهه مائرن جي ارهه کان گهڻا وڌيڪ بهتر آهن ۽ اهي نه ته لڙڪي پوندا ۽ نه ئي منجهائن پرڪشش هجڻ واري خوبي گهٽجي ويندي، جڏهن ته حقيقت ۾ اها ئي هوندي آهي ته، سندن سڊول نوجوان ارهه شايد ته سونهن سوڀيا جي لحاظ کان، پنهنجي ماءُ جي پيڙهيءَ وارين عورتن کان وڌيڪ وڻندڙ ۽ موهيندڙ هوندا آهن. ان عرصي دوران ڪيتريون ڇوڪريون ايتريون ته منجهيل ۽ شرم ۾ مٺل رهنديون آهن، جو هو دنيا وارن کان پنهنجا ارهه لڪائڻ چاهينديون آهن، جنهن لاءِ يا ته، سوڙها ڪپڙا پائينديون آهن يا انگيءَ جو استعمال نه ڪنديون آهن ته جيئن سندن ڇاتيون نڪري نروار ٿي نه سگهن.

ڪا نوجوان ڇوڪري پنهنجيءَ عمر جي وڌڻ واري ڏاڪي ۾ جيئن جيئن اڳتي وڌي ٿي ته هوءَ اهو به محسوس ڪري ٿي ته، سندس ارهه ٻين مائٽن کي (۽ ڪيس به) وڏو لطف ڏين ٿا. ان سلسلي ۾ ڪيترن نفسياتدانن ۽ تجزيو ڪندڙن ڪيترائي سائنسي اپياس ڪيا آهن ته، آخر نوجوان نارين جو ارهن لاءِ، ائين محسوس ڪندي رهڻ جو ڪهڙو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو؟ ان لاءِ ڪن جيڪي جواب حاصل ٿيا آهن، اهي هڪ ٻئي کان گهڻا نرالا آهن. مثال طور، فرائيڊين (Freudian) تجزئي ڪندڙن جي خيال مطابق ڇوڪريون پنهنجن اوسر ڪندڙ ارهن کي هڪ آٿت ڏيندڙ انعام سمجهن ٿيون، ڇاڪاڻ ته، ڪين آلت ناهي، انهيءَ ئي پهرين ويچار هيٺ هو پنهنجن ارهن کي ڏسن ٿيون ۽ اهڙيون سڀ ڇوڪريون هم جنس پرست هجن ٿيون، بنسبت هيٽيرو سيڪسوئل (heterosexual، مخالف جنس ڏانهن جنسي ڇڪ محسوس ڪندڙ) هجڻ جي. ڇوڪرين کي آلت جي نه هجڻ جي حسد/ ايرکا جو اهو نظريو، گهڻي بحث مباحثي هيٺ رهندو آيو آهي، جڏهن ته اڄ ان بجاءِ، ان کان وڌيڪ متوازن متا پيش ٿي چڪا آهن.

نوجوان ناريءَ جا ارهه جيئن جيئن اوسر ڪن ٿا ته هوءَ انهن کي هٿ لائي

ڇـهي ڏسڻ چاهي ٿي، جنهن مان ڪيس مزو حاصل ٿئي ٿو. ڪي ڇـوڪريون تـہ اهو بہ چاهينديون آهن تہ هيون ڇوڪريون سندن ارهن ڪي هٿڙا لائي ڏسن ۽ اها ڳالهہ بلڪل عام رواجي هوندي آهي. ائين اسان (مرد) بہ هڪ اهڙي دور مان گذرندا آهيون، جڏهن اسان جا جنسي عضوا اوسر ڪندڙ هوندا آهن ۽ اهو عام طور تي هيٽيرو سيڪسوئلٽي جي لاڳاپن قائم ڪرڻ جو شروعاتي دور بہ هوندو آهي. هڪ دفعو جڏهن ڪا ڇوڪري ڪنهن ڇوڪر سان لاڳاپا رکي ٿي تہ هوءَ محسوس ڪري ٿي تہ، ڇوڪرو سندس ڇاتين ڪي پسند ڪري ٿو ۽ هوءَ ان مان وڌيڪ لطف حاصل ڪرڻ چاهي ٿي، انهيءَ عرصي دوران، ارهہ جنسي لحاظ کان هڪ اهم عضوا ٿي پون ٿا، هوءَ انگيون خريد ڪرڻ شروع ڪري ٿي ۽ اهڙا ڪپڙا اوڍڻ چاهي ٿي جنهن رستي اهو سڀ ڪجهہ ظاهر ٿيندو هجي، جيڪو ڪيس قدرت طرفان مليو آهي.

مختلف قسمن جا فئشن، اشتهار بازي ۾ مردن جي پاون وغيره جهڙيون ڳالهيون گڏجي سڏجي عورت ڪي پنهنجن ارهن هجڻ بابت وڌيڪ چوڪس ڪري ڇڏين ٿيون. جڏهن تہ، ڪيتريون عورتون جنسي لحاظ کان پنهنجين ڇاتين کي خاص اهميت نہ ڏينديون آهن، بنسبت پنهنجن باقي عضون جي، پر تنهن هوندي بہ ڪين پنهنجن ارهن ڏانهن ڌيان ڏيڻو پوندو آهي، جنهن جو واحد سبب ٻاهرين دنيا جو دٻاءُ آهي. ان سبب گهٽيون عورتون پنهنجن ارهن کي رکو ۽ رکو ڪامي پائنڻ لڳنديون آهن. جڏهن تہ حقيقت ۾ ڪيتريون عورتون وري ارهن جي هجڻ جو ان ڪانسواءِ، ڪو بيو ڪردار ناهي سمجهنديون. ارهن لاءِ اهڙي ويچار هوندي جڏهن هو ارهن ۾ ڪو روڳ محسوس ڪنديون آهن (مثال طور جڏهن ڪين لمپ/ ڳوڙهي هجڻ جي جاڻ پوي) تہ هو سخت پريشانيءَ ۾ ڊاڪٽرن ڏانهن ڀڄنديون آهن، رکو ان پوءِ ۾ تہ متان ڪينسر سبب ڪين پنهنجي جنس جي مکيہ علامت ڪٽرائڻي نہ پوي. پر جيئن اسين اڳتي هلي ڏسنداسين تہ، سراسري طور تي هر اهڙي عورت جنهن کي لمپ هجي ٿو تہ اها ڊاڪٽر وٽ وڃڻ کان اڳ ڇهن مهينن تائين انتظار ڪندي ان هڌتر ۾ رهي ٿي تہ هوءَ وٽس وڃي يا نہ. پر ان بجاءِ جيڪڏهن ڪيس اهڙو لمپ پير ۾ يا جنسي لحاظ کان گهٽ اهميت واري عضوي ۾ هجي تہ هوءَ شايد ايتري گهل نہ ڪري. ان مان نہ رکو هن ڳالهہ جي خبر پوي ٿي تہ عورت ارهن کي هرويرو حد کان وڌيڪ جنسي اهميت ڏيئي ڊاڪٽر وٽ وقت سر وڃڻ کان لهرائي ٿي، جنهن سبب ڪيتريون عورتون اجايو موت جو شڪار ٿي وڃن ٿيون تہ، ان سان گڏوگڏ هوءَ ڪيترن لکين معصوم ٻارن کي بہ ڊڪ پيارڻ جهڙيءَ ڳالهہ کان محروم رکي ٿي، جنهن تي انهن جو حق هوندو آهي تہ سندن زندگيءَ جي شروعات بهترين طرح سان ڪئي وڃي. جيتوڻيڪ اڳتي هڪ الڳ باب ۾ ارهہ جي ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ واري ڪارج تي هڪ سڄو باب ڏنو ويو آهي، پر هتي اسين اهو

ڏسنداسين تہ ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ سان، ان جا جنسي لحاظ کان ڪهڙا اثر پون ٿا.

گهڻين عورتن لاءِ ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ، نہ رڳو وڏ ۾ وڏ مطمئن ڪندڙ پر جنسي لحاظ کان بہ هڪ لطف ڏيندڙ آزمودو هوندو آهي. ٿڻن جي پالنا کي جيڪڏهن تاريخي لحاظ کان ڏٺو وڃي تہ اها ان ڪري بہ ضروري هئي ۽ آهي، ڇاڪاڻ تہ جيڪڏهن ائين پالنا نہ ڪرائبي رهجي ها ۽ عورتون پنهنجن ٻارن کي ڏک نہ پيارين ها تہ، سندن ٻار اڳتي هلي موت جو شڪار ٿي وڃن ها، پر جيڪڏهن ٿڻن جي پلنا کي (ڪيترين عورتن جي نظرن ۾ غذائي گهرجن جي لحاظ کان) ڪامي احساسن سان لاڳاپيو وڃي تہ اهڙا احساس، گهڻيون عورتون وڏ ۾ وڏ محسوس ڪنديون آهن. ايتريقدر جو اهي جيڪڏهن ڏک ڏيندي اهڙو پر لطف احساس محسوس ڪرڻ بجاءِ، اهو رڳو مڙيوئي يا هلڪو ڦلڪو محسوس ڪن تہ اهي پاڻ کي اپاڳيون ۽ ڏوهي محسوس ڪنديون آهن. جنهن سبب اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ، هو ارهہ ڏارائڻ ئي موڙگو بند ڪري ڇڏين. ڪيترين عورتن اسان کي اهو بہ ٻڌايو تہ هو ارهہ ڏارائڻ وقت جيڪا خراب ڳالهہ محسوس ڪن ٿيون، اهو سندن شهوت ۾ ڀرجي وڃڻ آهي. جڏهن تہ ڪن جو اهو بہ چوڻ هيو تہ هو جڏهن پٽن کي ڏارائيندي اهڙا ڀاوَ محسوس ڪن ٿيون تہ هو ان کي مڪروهہ سمجهن ٿيون. ٿلهي ليکي تہ، اسان جي ڪيل سروي ۾ جن عورتن حصو ورتو، انهن مان ٢/٣ جو چوڻ هيو تہ، ارهہ ڏارائڻ وقت هنن پاڻ کي يا تہ شهوتي محسوس ڪيو يا جنسي لحاظ کان ڪين لطف ڏيندڙ احساس حاصل ٿيندو رهيو.

بدقسمتيءَ سان اسانجي سماج ۾ جنسي اظهار جو ذريعو رڳو ۽ رڳو سنڀوڳ يعني جنسي ميلاپ کي سمجهيو وڃي ٿو، جنهن سبب ڪيترائي فرد، ٻين ڪيترن ئي شهوتي احساسن کي يا تہ درگذر ڪري ڇڏيندا آهن يا انهن کان اڻڄاڻ رهندا آهن، جيڪي هر لحاظ کان مالا مال پڻ آهن. عورتون تہ خاص طور تي اهڙن لطيف جنسي احساسن حاصل ڪرڻ لاءِ جهجهائپ سان بخشيل آهن، جيڪي سڀ هڪ ٻئي سان گهرائپ جي حد تائين واڳيل پڻ آهن.

شهوتي اڀار ۽ عورت جو ارهہ:

شهوت ۾ ڀرجڻ جي جيڪڏهن، سڀ کان پهرين ڪا نشاني پيدا ٿئي ٿي ۽ اها محسوس ڪئي وڃي ٿي تہ، اهو ٻنڊين جو ڪڙو ٿي وڃڻ آهي. جنهن جو سبب ٻنڊين جي پٽڪڙين مشڪن جو اپو ٿي وڃڻ هوندو آهي. عام طور تي سڀ کان پهرين ڪا هڪڙي ٻنڊي ڪڙي ٿي پوندي آهي ۽ ان کانپوءِ ٻي. ٻنڊين جو ڪڙو ٿي وڃڻ، ڪنهن جسماني ڇهاءَ، تحرڪ ۽ ڇيڙڇاڙ کانسواءِ بہ ٿي سگهندو آهي. اهڙي ڳالهہ جي ترت پيدا ڪرائڻ جي محرڪ عورت يا تہ پاڻ هوندي آهي يا سندس دوست ساٿي، جڏهن تہ ائين ضروري ناهي بہ هوندو. عورت جيئن جيئن شهوت ۾

پربي ويندي آهي. تيئن تيئن سندس ہنديون ٻيگھ ۾ موڪر ۾ ڦنڊنديون ويندديون آهن ۽ منجھن چوگرد رت گڏ ٿيندي ويندي آهي. ہنڊين جي ائين ڪرڻ ٿي وڃڻ جو سرشتو البت اهڙوئي هوندو آهي جنھن هيٺ، آلت انگيز ۾ اچي ٿي.

اره ۾ ہنڊين جي سائيز جو ان ڳالھ سان واسطو ناهي هوندو تہ، عورت ڪيتري قدر شهوت يا شهوت جي موٽ ڏيندڙ آهي. جڏهن تہ ڪن عورتن جون ہنڊيون ايتريون تہ نفيس ۽ حساس ٿين جو انهن کي جڏهن ڇهيو ويندو آهي تہ اهي سيڪندن اندر انزال کي پهچي وينديون آهن. شهوتي حالتن دوران ڪنهن ہنڊيءَ جي ٻيگھ هڪ س. م (اڌ انچ) تہ موڪر اڌ سي. م (۱/۴ انچ) تائين بہ وڌي سگهي ٿي. سراسري سائيز وارين ہنڊين جي واڌ، اهڙين حالتن ۾ وڏيڪ نسبتي انداز ۾ ٿيندي آهي. ٿلهي ليکي تہ، جڏهن ہنڊين ۾ اهڙو تحرڪ وات وسيلي آندو وڃي (چوسڻ ۾ هلڪيءَ چم چاٽ رستي) تہ، اهي ان سبب وڏيڪ تيزيءَ سان ايپون ٿي وينديون آهن، بنسبت هٿن استعمال ڪرڻ جي. جڏهن تہ هرويرو ائين ناهي بہ هوندو جو اهڙين ڳالهين ۾، هڪ عورت ہئي کان گهٽ وڌ موٽ ڏيندڙ ٿي سگهي ٿي.

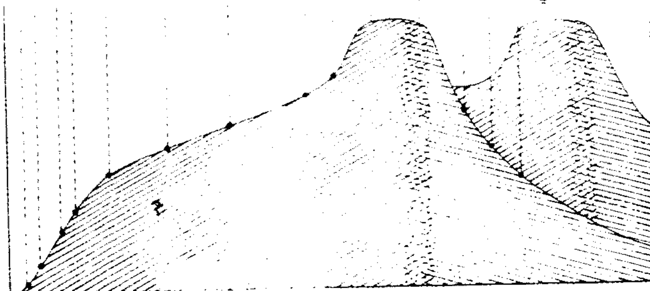
ہنڊين جي هڪ دفعي ايپي ٿي وڃڻ سان، اره ۾ موجود رڳن جي تاجي پيٽي ۾ بہ تبديلي اچي ويندي آهي، جو اهي رت جي گهٽيءَ گردش سبب وڏيڪ چٽيون ٿي پونديون آهن ۽ اره بہ ڦنڊڻ شروع ڪندا آهن، ورلي تہ پنهنجي اصل سائيز کان ۳۰ سيڪڙو بہ وڌي وڏيون ٿي وينديون آهن. ارهن جي اهڙي واڌ انهن عورتن ۾ وڏيڪ چٽي هوندي آهي، جن ٿڻن تي پالنا ناهي ڪرائي هوندي. متحرڪ ٿيڻ واري اهڙي عرصي دوران اڳتي هلي، پڙو بہ سڄي پوندو آهي ۽ ممڪن هوندو آهي تہ سڄي اره تي هلڪي لالائي پکڙجي وڃي يا اهڙي ماتا جهڙي ڪاندار پيدا ٿي پوي جيڪا پيٽ ۽ ڳڇيءَ تائين پکڙجي ويل هجي. ڪن عورتن ۾ اهڙي شهوتي ڪاندار پيدا ٿي ناهي سگهندي، جڏهن تہ ڪن کي دير سان پيدا ٿي سگهندي آهي، اٽڪل ۲/۳ عورتن کي اهڙي شهوتي ڪاندار انزال کان ٿورڙو اڳ ۾ پيدا ٿيندي آهي.

جنسي/ شهوتي اپار جي اهڙي ہئي مرحلي کي پلٽئو فيز (platue phase) سڏجي. انهيءَ عرصي دوران اره وڏيڪ ڦوڪجي ۽ پڙو خاص طور تي سڄي ويندو آهي، اهڙي سوڄ ايتري تہ چٽي هوندي آهي جو ان سبب ہنڊيون ننڍڙيون ڏسڻ ۾ اينديون آهن. جڏهن تہ، حقيقت ۾ ہنڊيون، ان عرصي دوران پڻ سڄنديون رهنديون آهن، پر پڙي جي وڌندڙ سوڄ سبب ڍڪيل رهنديون آهن.

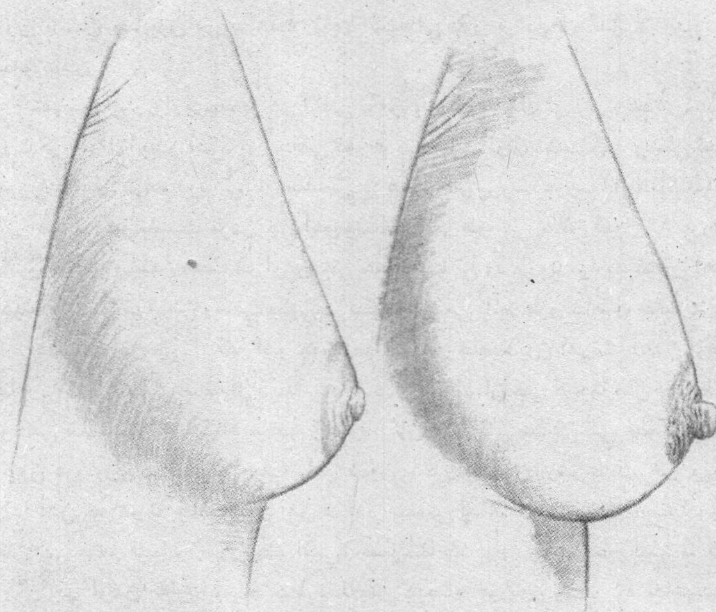
انزال دوارن؟ عورتون هر قسم جي حس محسوس ڪنديون آهن، جنهن مان ڪجھ ارهن سان لاڳاپيل ٿين. عورتن کي جيئن ئي انزال ٿيندو آهي تہ هو چاهينديون آهن تہ سندن ارهن يا ہنڊين کي سختي سان جهليو يا پيڪڙيو وڃي. ساڳئي وقت عورت جي جسم ۾ جيئن تہ، ڪي ہيون بہ تبديليون پيدا ٿينديون

رهنديون آهن، جيڪي اُيتريون تہ زبردست هونديون آهن جو عورت انزال دوران، اهڙي پيڪوڙ لاءِ گهڻ درد محسوس ڪندي آهي. تنهن ڪري ممڪن هوندو آهي تہ، مرد انهيءَ عرصي دوران عورت جي ارهن يا ہندين کي سخت تڪليف/ ايذاءُ يا چيهو بہ پهچائي سگهي. ان لاءِ ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، اهڙين گهڙين دوران، اهڙي ڪا حد مقرر ڪري ڇڏجي، تہ اها کهڙي حد آهي جيستائينڪ، اهڙيءَ پٽ سڻ سان لست حاصل ڪري سگهجي ٿي، اها محرڪ ٿي سگهي ٿي يا چيهو پهچائي سگهي ٿي. خاص طور تي تڏهن، جڏهن اهڙين حالتن ۾ جماع دوران ارهن کي ڇڪيو، پٽيو ويندو هجي تہ ان سبب ارهن ۾ ڪو پڪريز/ انفيڪشن بہ ٿي سگهي ٿو، تنهن ڪري احتياط ڪرڻ تمام ضروري هوندو آهي.

ان لحاظ کان انَ چوڻ ۾ وڌاءُ نہ ٿيندو ۽ بهتر بہ اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ، سواءِ انهن عورتن جي جيڪي ارهن جي حوالي سان وڌ ۾ وڌ حساس ٿين، تن کان سواءِ باقي عورتن لاءِ مردن جي چم چٽ ڪرڻ تمام گهٽي محرڪ ثابت ٿي سگهندي آهي. جنهن جو مطلب اهو ٿيو تہ، هڪ اهڙي عورت جيڪا پنهنجن ارهن کي متحرڪ ڪرڻ غيرضروري سمجهندي هجي تہ، اهڙي عورت ارهن رستي، رڳو



جنسي ايار/ ڪام دوران عورت ۾ پيدا ٿيندڙ سلسليوار تبديليون.



ساڄي ارھ (ساڄي پاسي) ڪام دوران ۽ (کاٻي پاسي) ڪام کان اڳ.

مرد کي نئي جنسي لحاظ کان اياري سگهي ٿي، جڏهن ته اها به هڪ مڃيل حقيقت آهي ته، قرب ونڊڻ هڪ اهڙو وهنوار آهي جنهن ۾ هئي پائيوار لطف وٺن به ٿا ته ڏين به ٿا.

هڪ دفعي جي انزال پوري ٿي وڃڻ کان پوءِ جيڪا پهرين ڳالھ پيدا ٿئي ٿي اها هيءَ آهي ته، پڙو پنهنجيءَ اصلي حالت کي رسي وڃي ٿو. جيڪا آخري جنسي اپار واري ڦيري (sexual arousal cycle) شروع ٿيڻ جي نشاني آهي ۽ ان کي ريزوليوشن فيز (resolution phase) به سڏجي. جنهن ۾ پڙي ۾ پيدا ٿيندڙ اهڙي تبديلي اهو ويچار ڏيارينڌڙ هوندي آهي ته، هنديون هيھر ڪڙيون ٿي رهيون آهن، جڏهن ته ائين ناهي هوندو. پر جيئن ته ان جي آس پاس وارن هنڌن ۾ ماٺار ايندي ويندي آهي، تنهن ڪري اهي وڌيڪ چٽيون نظر اينديون آهن ته، عورت کي انزال بلڪل ٿيو آهي، شهوتي ڪاندار آهستي آهستي لهڻ شروع ٿيندي آهي ۽ ارھ به پنهنجيءَ اصلي، اڳين اَشهوتي سائيز کي رسڻ لڳندا آهن. هن حالت ۾ گھٽيون عورتون اهو پسند ناهن ڪنديون ته، سندن ارهن کي ڇهيو به وڃي جو اهي بي حد حساس ٿي ويل هوندا آهن يا ٻين لفظن ۾ ته، اهي ايترا ته لطف اندوز ٿي چڪا هوندا آهن جو وڌيڪ ڪوبہ وٺندڙ ڇهاءُ، اٿوندڙ پاسندو اٿن. مردن جي ابتڙ، ڪيترين عورتن کي هڪ هئي پٺيان ڪيترائي دفعا انزال ٿي سگهندو آهي، تنهن

ڪري سندن چاتيون وري، هڪ نئين اشتعالي دور ۾ داخل ٿيڻ لاءِ تيار ٿي ويندون آهن.

شهوتي اپار وارو چڪر هر دفعي تڏهن پيدا ٿي سگهندو آهي، جڏهن جڏهن عورت کي انزال ٿيندو آهي، پوءِ چاهي عورت کي اهڙو انزال مشت زني رستي ٿيندو هجي يا ڪنهن دوست رستي. ان سلسلي ۾ هم جنس پرست عورت (lesbian) جو چوڻ آهي ته، هو بنسبت مردن جي اهو وڌيڪ بهتر طور تي ڄاڻن ٿيون ته، عورتون چاٿيون چاهين جنهن سبب هو ارهن جي حساسيت تي وڌ ۾ وڌ ڌيان ڏينديون آهن ۽ چاهينديون آهن ته ارهن رستي ٻڪهي ۾ ٻڪهي عرصي تائين مزو حاصل ڪيو وڃي.

جملي عورتن جي اڌ جو اهو چوڻ آهي ته، هو چاهينديون آهن ته سندن ارهه ٻه جماع ۾ سندن پاڳي پائيوار ٿيندا رهن. جڏهن ته اسان جي کوجنا مان اهو ظاهر ٿيو آهي ته، سندن اها ڳالهه سندن اندازي کان گهٽ ٿي سگهي ٿي چو ته، تمام گهٽيون عورتون سيڪس کي پاپ پائين ٿيون يا ڪين پنهنجن ارهن بابت اهڙا ويچار هوندا آهن جو هو نه چاهينديون آهن ته اهي جنسي لحاظ طور استعمال ڪيا وڃن. اسان جي ڪيل اپياس مان هڪ انهيءَ افسوسناڪ پهلوءَ جي به خبر پيئي ته مرد، عورتن جي ارهن سان اهو ڪجهه نٿاڪن جيڪو عورتون وڌ ۾ وڌ چاهينديون آهن. عورتن جي هڪ تمام وڏيءَ اڪثريت، اها به هڪ عام شڪايت ڪئي ته مرد، اهڙن حالتن ۾ تمام گهٽا اينگا رهن ٿا. (خاص طور تي سندن ارهن کي سختيءَ سان پٽين ٿا)، شهوتي اپار جي شروعات ۾، بي وقتائتو ۽ حد کان وڌيڪ ارهن جي پٽ سٽ تي ڌيان ڏين ٿا ۽ هو جيڪي ڪجهه ڪن ٿا ان لحاظ کان، حد کان وڌيڪ خود غرض رهن ٿا۽ اهو ڪو ورلي پچن ٿا ته، ان سلسلي ۾ عورت پاڻ ڇا ٿي چاهي. گهٽين عورتن (اسان جي اپياسي سلسلن ۾ ٣٨%) اهو به مڃيو ته، هو جڏهن مشت زني ڪن ٿيون، تڏهن پنهنجن ارهن ۾ هٿين سان راند به ڪن ٿيون (جڏهن ته عورتن جي ان ڪان به وڌيڪ اڪثريت، ائين ضرور ڪري ٿي) تنهن ڪري هو مردن کي به اهو سولائيءَ سان ٻڌائي سگهنديون آهن ته هو وڌيڪ کهڙي ڳالهه پسند ڪن ٿيون بشرطيڪ، هو ڪانئن اهڙيءَ ڳالهه جي پڇا ڪن. جڏهن ته اهو عورت تي هوندو آهي ته هوءَ پنهنجي ساٿيءَ کي ٻڌائي ته ڪيس ڇا پسند آهي ۽ ان لاءِ ڪيس اهڙي سکيا ڏيڻ گهرجي ته جيئن هو ڪيس پرپور ۽ مڪمل طرح سان لست مهيا ڪري سگهي. ڇاڪاڻ ته، پيار ماڻڻ ڪا هڪ طرفي ٽرئفڪ ناهي، پر اهو هنهي ڌرين کي گڏجي سڏجي ماڻڻو پوي ٿو. ٿلهي ليکي ته، عورتون چاهينديون آهن ته سنيوڳ ۾ اڳتي هلي سندن ارهن سان به پيار ڪيو وڃي ۽ اهو صبر ۽ پيار واري انداز ۾ هجڻ گهرجي. اهو رڳو سنيوڳ جي آخر ڌارا ۽ انزال دوران هوندو آهي. جڏهن رڳو ڪي عورتون پنهنجن ارهن لاءِ ڪا سختي چاهينديون آهن (جيڪڏهن هو چاهين ته)، ڪيترين عورتون اهو به محسوس

ڪنديون آهن تہ ڪريوتيءَ دوران، حيض جي آخري ڏينهن ۾ ۽ ڪن اهڙين عورتن ۾ جيڪي ڪِپ روڪ گوريون کائيندڙ هجن، سندن ارهہ وڌيڪ حسّاس ٿي وڃن ٿا جنهن ڪري هو اهو برداشت ڪري ناهن سگهنديون تہ، سندن ارهن کي ڇهيو بہ وڃي، پر تنهن هوندي بہ ڪيترا مرد سندن اهڙين ڳالهين جي پرواهہ نہ ڪندي ڪين وڌيڪ تڪليف ۽ پيڙا پهچائيندا رهندا آهن.

ڪو ڪير ڏارائيندڙ ارهہ بہ ايتروئي ڪامي ٿي سگهي ٿو جيتروڪِ ٻيو. ڪيترين عورتن ۾ انزال وقت تہ سندن ارهن مان ڪير جا ڦوهَا بہ وهي پوندا آهن تہ، ڪي وري مٿر شهوتي حساس سبب سمڻ شروع ڪندا آهن. انهيءَ ڳالهہ کي بہ خراب ناهي سمجهيو ويندو. جڏهن ڪنهن اهڙيءَ عورت جون ٻنديون چوسيون وڃن جيڪا کير ڏرائيندڙ هجي. حقيقت ۾ تہ، ڪيترا جوڙا، ائين هڪ دفعي جي ڪري ڏسڻ کان پوءِ، ان ڳالهہ مان وڌ ۾ وڌ لطف حاصل ڪندا رهندا آهن، بشرطيڪ هو ان مان ٻچان محسوس نہ ڪن. ڪيترا زال- مڙس اهو بہ پائيندا آهن تہ، جڏهن ڪا عورت ٿڻن تي پالنا ڪرائي ٿي تہ اهڙين حالتن ۾ سندس ارهہ مرد لاءِ وڌيڪ ڪامي نٿا رهن، اها هڪ بلڪل غلط ڳالهہ آهي. اهڙيءَ ڳالهہ ڪرڻ جو هڪ سبب اهو بہ آهي تہ، اهڙا فرد نَہ چاهيندا آهن تہ ڪو عورتون ارهن تي پالنا ڪرائين. مختصراً تہ، جيڪڏهن ڪير پنهنجي ساٿڻ جي ارهن کي پنهنجي لاءِ لطف ڏيندڙ جنسي انگ پائيندو ۽ ماڻيندو رهيو آهي ۽ انهن کان جيڪڏهن ڪيس محروم رکيو وڃي ٿو تہ، هو رحم جوڳو آهي. جڏهن تہ ائين ٿيڻ نہ گهرجي، پوءِ پلي تہ هڪ پاسي کان ٻارڙو ڏک پيئندو رهي ۽ ٻئي پاسي کان جيڪڏهن مرد چاهي تہ، هو بہ ان ۾ پاڱي پائيوار ٿي سگهي ٿو. هڪ اهڙي عورت جيڪا ارهہ جي لحاظ کان ڪامي هجي ٿي تہ اها بہ توهان جي اهڙي ڳالهہ پسند ڪندي. ڪيترن جوڙن جي تہ زندگيءَ جو وڌ ۾ وڌ شهوتي دور، ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ واري وقت دوران هوندو آهي ڇاڪاڻ تہ، اهڙيون عورتون ارهہ تي وڌ ۾ وڌ محوري هونديون آهن ۽ اهي ڪنهن ٻئي قسم جي ڪِپ روڪ تي بہ پاڙيندڙ نہ ٿين، ڇو تہ، ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ سبب منجهن آنجڻ وارو عمل ٿي ناهي سگهندو (وڌيڪ ڏسو ٿڻن تي پالنا وارو باب). ڪيتريون عورتون تہ ٿڻن تي پالڻ واري زماني ۾، دائمي طور تي هلڪيون ڪامي بہ رهنديون آهن ۽ اها ڳالهہ جوڙي لاءِ فائديمند هوندي آهي.

اهو سڀ ڪجهہ هڪ مڪمل ۽ بهتر طرح سان سٽيل فطرتي عملن جي هڪ ڪڙي وانگر آهي. جڏهن تہ، ڪاميابيءَ سان اولاد پيدا ڪرڻ لاءِ ضروري هوندو آهي تہ، ڪنهن عورت ۾ ٽن لطيف ڳالهين جي پورائي ٿيندي هجي، جيڪي آهن: جماع، ويم ۽ ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ. اهي ٽئي ڳالهيون فزيالاجيڪلي ۽ نفسياتي لحاظن کان هڪ ٻئي تي گهرائپ سان مدار رکندڙ ٿين ۽ ڪيترن نفسياتي- جنسي ماهرن جو بہ اهوئي رايو آهي تہ جڏهن اهي ٽئي خوبيون هڪ سٺي پيار ڪندڙ ۾

هجن ٿيون ته اهي سنئيءَ ماءُ به تخليق ڪن ٿيون. هڪ اهڙي عورت جيڪا پنهنجي جسم سان آسانيءَ سان سهمت ڪري ٿي، لطيف جماع ماڻي ٿي ۽ سولائيءَ سان انزال ڪري سگهي ٿي ته اها وڏيڪ سولائي سان حمل ماڻي ٻار کي جنم ڏئي ٿي ۽ ٻالڪ جي ٿڃن تي پالنا ڪرائي ٿي ۽ اهو سڀ ڪجھ جنسيت جي قائم دائم رکڻ جو هڪ حصو آهي.

ڪيترن مشاهدن ڪندڙن اهو به ڏٺو آهي ته، عورت انزال وقت جيڪي ردعمل پيدا ڪري ٿي اهي ان جهڙا هوندا آهن، جيڪي تڏهن پيدا ٿين ٿا، جڏهن هوءَ ڪنهن کي جنم ڏئي ٿي (ويائجي ٿي). ڪيترن آبسٽيٽريشن (obstetricians، دائپي جي سائنس ۾ مهارت رکندڙن) اهو مشاهدو ڪيو آهي ته، ٻار جي جم دوران، عورت جي ڪڪڙي عام طور تي سائيز ۾ وڏي وڏي ٿي وڃي ٿي ۽ ائين خاص طور تي تڏهن ٿيڻ ممڪن هوندو آهي، جڏهن عورت جو مڙس ساڳئي ڪمري ۾ موجود هجي. ماسٽرس ۽ جانسن تحقيقدانن ائين انهن ١٢ عورتن ۾ ٿيندي ڏٺو جيڪي ويم جي سورن ۾ هيون، جن ٻڌايو ته اهو ايترو ته گهرو لطف ڏيندڙ هيو جهڙوڪ انزال وقت محسوس ڪجي ٿو.

ٻار کي ارھ ڌارائيندي پڻ ڪيتريون عورتون شهوت ۾ اچي وينديون آهن، البت ڪين انزال ٿي ناهي سگهندو. جيئن انزال دوران ڇيرڻ ڪوئجڻ، ٻنديون ڪڙيون ٿيڻ ۽ ارھ ڦوڪجي سجڻ لڳندا آهن، بلڪل ساڳئي قسم جون تبديليون ٻار کي ڌارائڻ ۽ ويم وقت پڻ پيدا ٿينديون آهن. اهي عورتون جيڪي ٿڃن تي پالنا ڪرائينديون رهن ٿيون تن مان ظاهر ٿيو آهي ته اهي ٻين شهوتي پاون جي لحاظ کان وڌ ۾ وڌ بردبار رهن ٿيون. جڏهن ته، عام طور تي شهوت جي لحاظ کان وڏيڪ ۽ ٻار ڄڻن کان پوءِ وري جلد ئي سنيوگ لاءِ تيار رهن ٿيون، بنسبت انهن جي جيڪي، ٿڃن تي پالنا نه ٿيون ڪرائين.

انهن سيني ڳالهين مان ظاهر ٿئي ٿو ته، عورت جي زندگيءَ جي مختلف دورن دوران سندس ارھ جنسي لطف حاصل ڪرڻ جو هڪ بهترين ۽ شاندار ذريعو رهن ٿا، خاص طور تي انهن عورتن لاءِ جيڪي جنسي لحاظ کان پرسڪون رهن ٿيون ته اهي، ان مان گهڻو لطف حاصل ڪنديون رهن ٿيون. جڏهن ته سنڌ ٿي وڃڻ کان پوءِ به ڪيترين عورتن لاءِ سندن ارھ، سندن لاءِ شهوت اڀاريندڙ هنڌ رهندا آهن. تنهن ڪري، اهو ويساهه ڪري نٿو سگهجي ته، ڪنهن عورت جي ٻار ڄڻ جي ڄمار جي پوري ٿيڻ کان پوءِ سندس لاءِ ارھ شهوتي هنڌ نه ٿا رهن. البت اهو هڪ ڏکيو ڪم ٿي سگهي ٿو ته، عورتن ۾ سندن ارهن بابت اهڙي جاڳرتا پيدا ڪئي وڃي ۽ ڪين ٻڌايو وڃي ته اها ڪيئن پيدا ٿي سگهي ٿي، پر تنهن هوندي به هاڻ ان ۾ ڪو شڪ ناهي رهيو ته ڪيتريون عورتون بنسبت ٻين جي ارهن جي لحاظ کان تمام گهڻيون حساس آهن. اهي عورتون جيڪي پنهنجن ارهن کان چڱيءَ پر واقف

هجن ٿيون، تن لاءِ ممڪن هوندو آهي تہ، ڪين هڪ ڪان وڌيڪ ڀيرا انزال ٿيندو رهي ۽ هڪ اهڙي عورت جيڪا پنهنجن ارهن مان لطف حاصل ڪري ٿي، سا پوءِ بہ انهن کي وقت حاصل ڪندي رهندي جڏهن ارهن جو بائلاجيڪل (حياتياتي) ڪارج باقي نٿو رهي.

ٿڻن تي پالنا ڪرائيندو رهڻ، انزال ٿيڻ ۽ ويمر ڪرڻ، هڪڙا اهڙا ٿي عام سرشتا آهن، جيڪي حياتياتي لحاظ کان ساڳئي ڪارج وارا آهن ۽ انهن جو بنياد عورتن جي ٽن بنيادي خاصيتن تي رکيل آهي. ١- اهڙين سڀني ڳالهين لاءِ ساڳي ئي پيچيده ۽ هڪ هئي تي مدار رکندڙ، اعصابي ۽ هارموني جوڙجڪ آهي. ٢- اهي ٽئي ماحولياتي محرڪن لاءِ بيحد حساس عمل آهن، جنهن سبب اهي اوائلي دور ۾ بہ سولائيءَ سان بند ٿي سگهن ٿا. ٣- جڏهن ورتاءُ پيار محبت وارو هجي، تڏهن انهن جو آغاز ٿئي ٿو. انهن ٽنهي ڳالهين جي پٺڀرائي، اهي ڪوجنائون پڻ ڪن ٿيون، جيڪي جانورن تي ڪيون ويون آهن. مثال طور، بيلجم جي ٽن ڪوجنا ڪندڙن ڪن ردين جي رت جي گردشي سرشتي کي پلاسٽڪ ٽيوبن رستي (سندن جگولر jugular شريانيون ملائڻ سان) پاڻ ۾ ملايو ۽ پوءِ انهن مان ڪن ڪهڻن کي ڪير ڏارائيندڙ ردين جي شريانن سان ملائي، انهن جي آلت ۽ خصين کي تيستائين مالش ڪئي ويئي، جيستائين ڪين انزال نہ ٿيو. ان کان پوءِ ٣٠ سيڪنڊن اندر ڏٺو ويو تہ، ردين جي اوهن ۾ دباءَ جي هڪ تيز لهر پيدا ٿي، جنهن مان ثابت ٿيو تہ، انهن جي ڪير خارج ڪرڻ واري موٽ جو سبب، شهوت ۾ آيل ڪهڻن جي متحرڪ ڪندڙ رت هئي.

اهڙي هڪ هئي اپياس ۾ ٻن ردين جي رت جي گردشي سرشتي کي پاڻ ۾ ملائي، انهن مان هڪ جي سار کي ڦوڪڻي رستي ڦوڪي ائين متحرڪ ڪيو ويو، جيئن لڳ ۽ ٿڻن تي پالنا دوران ٿئي ٿو، ائين جڏهن هڪ رڍ جي سار کي متحرڪ ڪيو ويو تہ ان سبب ٻئي رڍ مان ڪير وهڻ لڳو.

جڏهن تہ جانورن جي پيٽ ۾ انسانن تي اهڙي قسم جون تمام گهٽ ڪوجنائون ڪيون ويون آهن، جنهن ڪري اسان کي اهڙين ڪيترين ڳالهين جي سڌ رکڻي آهي تہ ارهہ جي هڪ جنسي عضوي جي حيثيت سان ڪهڙي اهميت آهي.

جنسي ناهہ ڏوهہ جي حوالي سان عورتون پنهنجن ارهن لاءِ حد کان وڌيڪ حساس رهن ٿيون. اهي عورتون جن جا ارهہ ننڍڙا يا بي ڊولا هجن ٿا سي محسوس ڪنديون آهن تہ اهي گهاٽي ۾ آهن، بلڪل ائين جيئن ورپل هنڊين واريون پائينديون آهن تہ ان سبب سندن ور سندن ويجهو نہ ايندا ۽ اهي جن کي آپريشن کان پوءِ ارهن تي نشان پيدا ٿي پوندا آهن تہ ان سبب ڪيتريون عورتون اجان بہ وڌيڪ پريشان رهنديون آهن. هڪ اهڙي عورت جنهن ماسٽيڪٽاميءَ (mastectomy) سبب ارهہ ڪٽرايو هجي، سا تہ مخصوص ۽ اڪيچار مسئلن جو شڪار ٿي پوندي

آهي، جنهن جو وضاحت سان بيان ارهہ- ڪينسر واري باب ۾ ڪيو ويو آهي.

جيستائين ڪنهن عورت جو پنهنجن ارهن ڪان مطمئن نہ هجڻ جو سوال آهي تہ، ان جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا مثال طور، ڪي عورتون امڙيون بہ هونديون آهن جو هو جڏهن جوانيءَ ۾ پير رکن ٿيون تہ، تڏهن ئي سندن جسماني جوڙجڪ موچاري هوندي آهي، خاص طور تي سندن ڇاتين جي. اهي اڪثر هلي وڌيڪ امڙن پوسٽرن، اشتهاربازيءَ ۽ ائڊورٽائيزمينٽ ڪان سواءِ ڪجھ مردن جي امڙين غيرحقيقي ڳالهين جو بہ شڪار ٿين ٿيون جڏهن ڪين اهو هدايو وڃي ٿوتہ هڪ مڪمل ڊول ۽ ناهوڪن ارهن واري عورت ئي رڳو، مردن لاءِ ڪشش واري ثابت ٿي سگهي ٿي.

جڏهن تہ، اڄ جي دور ۾ اصولي ۽ سائنسي لحاظ ڪان اهي سڀ ويچار هاڃيڪار ۽ تباهہ ڪن آهن، جنهن سبب لکين عورتون امڙين ڳالهين جا تجربا ڪرڻ شروع ڪن ٿيون تہ، جيئن هو پنهنجا ارهہ وڏائي وڏا ڪري سگهن، جيڪي سڀ اجايا سانگ هوندا آهن. سواءِ ڪاسميٽڪ سرجريءَ (cosmetic surgery) جي جيڪا بہ نہ رڳو مهانگي پر هڪ پرخطر آپريشن بہ آهي. ان لاءِ گهٽو ڪجھ ڪري نہ ٿو سگهجي سواءِ ان جي تہ، اسان جي اڄوڪي سماج ۾ ارهن جي لاءِ هڪ قسم جي ماليخوليا موجود آهي، تنهن ڪري گهرج آهي تہ، مردن جي امڙيءَ سوچ ۾ تبديلي آندي وڃي تہ، هو هڪ عورت کي ارهن جي حوالي سان ڏسڻ بجاءِ، هڪ انسان ڪري ڏسن، هوند امڙا ويچار رکڻ نہ رڳو عورت لاءِ پر عام طور تي بہ مجروح ڪن تصور ڪيا وڃن ٿا.

ڪنهن بہ نوجوان ناريءَ کي پنهنجن يا ٻين جي ارهن لاءِ اهو بلڪل پائڻ نہ گهرجي تہ،___اهي ڪي فحش/ ناشائستا يا اجايا آهن. ڇاڪاڻ تہ جڏهن ڪنهن نوجوان ناري ۾ اها سمجھ پيدا ٿي نہ سگهي تہ ارهہ جنسي بہ آهن تہ هوءَ ائبنارمل ٿي سگهي ٿي. ساڳئي وقت جيڪڏهن ڪيس اهو محسوس ڪرايو وڃي تہ سندس ساٿيءَ کي، سندس ارهن کي هٿ لائڻ يا ڇهڻ نہ گهرجي ڇاڪاڻ تہ، اهو ڏوهہ يا غلط آهي تہ هوءَ ياحياتي امڙو ڏوهہ/ گناهہ پاڻ سان سانديل رکندي، تنهن ڪري سامائجندڙ ٻار کي اهو ڪڏهن بہ ويساهہ ڪرڻ نہ ڏجي تہ، ارهن سان رهڻ- ڪرڻ سبب منجهن ڪينسر ٿي پوي ٿي، جو ان ڳالهہ ۾ بہ ڪا بہ صداقت ناهي. ساڳئي طرح سان ان ڳالهہ ۾ ڪابہ سچائي ناهي تہ ڪنهن بہ قسم جي جنسي وندر ڪرڻ سان ارهن ۾ ڪنهن قسم جي ڪينسر يا ڪي ٻيون بيماريون ٿي سگهن ٿيون ڇاڪاڻ تہ، هڪ امڙي عورت جنهن کي ارهہ ۾ ڪنهن نہ ڪنهن قسم جو روڳ ٿيتو آهي، اهو ڪيس اوس ٿي پوندو، پوءِ چاهي سندس جنسي مشغولي کهڙي بہ طرح جي ڇو تہ رهندي هجي. جڏهن تہ ڪجھ مشاهدن مان اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، جڏهن جماع دوران ڳپ روڪ جا بئريئر (barrier) طريقا استعمال نہ

ڪيا وڃن (يعني تہ جڏهن جماع لاءِ فوڪٽا وغيره استعمال نہ ڪجن تہ جيئن مني عورت جي ڳيرڻ ۾ ڳهڻ ڪي آلو ڪندي رهي) تہ اهي اره جي ڪينسر لاءِ بچاءَ وارا ثابت ٿي سگهن ٿا. (ان لاءِ وڌيڪ ڏسو اره ۾ ڪينسر وارو باب). ساڳئي طرح سان اهو بہ ثابت ٿيو آهي تہ، ڪنهن بہ قسم جي پائوڊر، پرفيوم (عطر) يا اهڙي ڪا بہ شي لڳائڻ سان، ارهن کي ڪوبہ ڇيهو نٿو رسي، جڏهن تہ، رڳو پرفيوم لاءِ اهو احتياط ڪيو ويندو آهي تہ جيئن، اهو هنديءَ کي لڳي نہ سگهي، ڇو تہ اهو انساني سواد مطابق ناهي هوندو. اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ سنيجڻ واري وقت ۾ هنبين کي متحرڪ ڪرڻ وارو فعل اڻوندڙ محسوس ٿيندو هجي ڇاڪاڻ تہ، ان وقت حساسيت گهٽي وڌي ويل هوندي آهي، جڏهن تہ اهڙو جوڙو ان جا اپاءَ ڳولهي سگهي ٿو. ٿلهي ليکي تہ، هنديءَ ۾ ارهن سان ڪيڏڻ جو سنيجڻ واري عمل سان ڪوبہ واسطو ناهي هوندو ۾ اهي ڳالهيون سنڌ ٿي وڃڻ کان پوءِ بہ جاري رکي سگهجن ٿيون.

آخر ۾ اها ڳالهہ بہ ضرور چئي ويندي تہ، ڪا عورت پنهنجا اره جنسي لحاظ کان ڪيئن استعمال ۾ آڻي ٿي، ان ۾ ڪيس هوشيار ۾ محتياط رهڻ گهرجي. ڪيس اهڙيون ڊريسون بہ پائڻ نہ گهرجن جن سبب اهي نڪري نروار ٿي بيهن ۾ نہ ئي اهڙا گهڻا پائجن جن رستي انهن تائين ڏيان ڇڪجي وڃي. اهي ڪنهن مرد سان گسائڻ جي بہ ڪوشش نہ ڪجن، هوند ان ۾ عجب ڪائڻ نہ گهرجي تہ جيڪڏهن اهڙو مرد انهن جي سڏ ڪندو هجي ڇو تہ اهڙين گهڙين ۾، حالتن کي منهن ڏيڻو بہ عورت کي ئي پوندو. اهو ياد رکڻ گهرجي تہ، ڪيترن مردن لاءِ اره، شهوت اڀارڻ جا زبردست اهڃاڻ هوندا آهن ۾ اهي جڏهن ٿلايا وڃن تڏهن انهن ڏانهن تمام گهڻو ڌيان ڏنو ويندو آهي، اصل ايتري قدر جو ڪنهن عورت ان جي ايتري گهٽي ڪڏهن چاهنا بہ نہ ڪئي هوندي. تنهن ڪري، اهو اسان سڀني جو فرض آهي تہ، ارهن کي رڳو ايتري ئي اهميت ۾ حيثيت ڏيون جيڪا انساني جنسيات ۾ انهن جي آهي– يعني تہ هڪ انسان جو رڳو هڪڙو پرڪشش حصو!

ارهن جون ڪجھ عام تڪليفون

يورپي ملڪن ۾ هر چوٿين عورت کي زندگيءَ ۾ ڪڏهن نه ڪڏهن ارهن جي ڪنهن نه ڪنهن تڪليف جو شڪار ٿيڻو پوي ٿو. اهڙين تڪليفن جو وڏو حصو هاڃيڪار ناهي هوندو، جڏهن ته ڪي رڳو معمولي تڪليف ڏهه هونديون آهن. هن باب ۾ اسين ارهن جي رڳو انهن تڪليفن/ روڳن جو ذڪر ڪنداسين، جيڪي عورتن ۾ عام آهن. جڏهن ته ارهن جي ڪينسر جو ذڪر هڪ الڳ باب ۾ ڪيو ويندو، سواءِ هتي ڪن ضروري ڳالهين جي.

ارھ تي وار (Hair on breast):

سڀني جسم جيان ارھ به وارن سان ڍڪيل ٿين. ارهن تي وارن جي ودڇ ۽ تعداد جو مدار موروثي ڳالهين سان لاڳاپيل هوندو آهي. جيئن ڪن عورتن جي جسم تي ٻين عورتن جي پيٽ ۾ جهجها وار ٿين، تن کي عام طور تي جنسي موهيندڙ/ شهوتي ناهي پاتيو ويندو. ڪيترا ماڻهو ارهن ۽ انهن جي آس پاس ۾ وارن هجڻ جو مطلب شهوت جو نه هجڻ پائيندا آهن. ارھ جي ٻڙي تي به وارن جو هجڻ ڪا غيرمعمولي ڳالھ ناهي هوندي ۽ اهڙيون عورتون جيڪي وڌيڪ سانوريون ٿين تن جا اهڙا وار وڌيڪ ڇتا هوندا آهن.

ارهن جا اهڙا وار جن کان ڪنهن کي بچاڻ ايندي هجي، سي ڪوڙي، پٽي يا ڪريم سان صاف به ڪري سگهجا آهن ته اليڪٽرولائيسس(electrolysis) وسيلي انهن مان هميشه لاءِ ڇوٽڪارو به حاصل ڪري سگهبو آهي. اليڪٽرولائيسس وارو طريقو وڌيڪ بهتر ۽ دائمي سمجهيو ويندو آهي، جيڪو ڪو ماهر ئي ڪري سگهندو آهي. ڪيتريون عورتون وڌيڪ ظاهر ٿيندڙ وار پٽي ڇڏينديون آهن ۽ ننڍڙا ڇڏي ڏينديون آهن . جڏهن ته اهڙن وڏن ۽ ظاهر ٿيندڙ وارن کان هميشه لاءِ جند ڇڏائڻ جو به دائمي علاج اليڪٽرولائيسس ئي آهي.

اليڪٽرولائيسس ۾ بيوٽيشن، اليڪٽروڊ وسيلي هرهڪ وار جي پاڙ تائين هلڪو ڪرنٽ پهچائي انهن کي ناس ڪري ڇڏيندو آهي. اهو هڪ گهلائتو طريقو آهي، جو ان ۾ هرهڪ وار کي الڳ الڳ ڪري ڪيبو آهي پر جيئن ته ٻنديءَ جي چوڌاري، وارن جي اهڙي واڌ گهٽي نه ٿئي، جيئن جسم جي ٻين حصن تي ٿيندي

رهندي آهي، تنهن ڪري انهن کي ڪيڻ ڏکيو ناهي هوندو. پر جي اهو تڪليف ده ثابت ٿيندو آهي تہ پوءِ ان لاءِ رڳو ان حصي کي سُن ڪري پوءِ ائين ڪيو ويندو آهي. جڏهن اليڪٽرولائيسس ڪنهن ماهر کان ڪرائي وڃي ٿي هجي، تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ ساڳين وارن لاءِ توهان کي ٻيهر وڃڻو نہ پوي، ڇاڪاڻ تہ ماهر وار-پاڙ جي ان حصي کي ناس ڪري ڇڏيندو آهي، جتان وار اڀري ٿو. اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ پهرين دفعي جي اليڪٽرولائيسس سان اهڙا وار ناس ٿي نہ سگهن، جنهن لاءِ ٻيهر ٽيهر بہ وڃڻو پوندو آهي، ڇاڪاڻ تہ ڪيترا وار سڌا هجڻ بجاءِ، چمڙيءَ سان لڱل هوندا آهن ۽ انهن لاءِ وڌيڪ محنت ڪرڻي پوندي آهي.

اها بہ هڪ اجائي ڳالهہ ليکي ويندي آهي، جڏهن چيو ويندو آهي تہ، وارن کي جڏهن ڪنهن ٻئي طريقي سان ختم ڪيو وڃي تہ ان کان پوءِ اتي پيدا ٿيندڙ وار وڌيڪ سخت ۽ تيزيءَ سان نڪرندا رهندا آهن، جو ڪيترين عورتون اليڪٽرولائيسس جهڙي مهانگن ۽ ڳهلاٽن طريقن بجاءِ گهريلو ٽوٽڪا استعمال ڪنديون آهن. ان کان سواءِ ڪي عورتون وارن کي ڪيس بہ ڪنديون آهن تہ جيئن انهن کي لڪائي سگهجي، جيڪو پڻ هڪ سستو طريقو آهي.

اهڙا هارمون جيڪي ائڊرينل (adrenal) غدود ۾ آنيدانين جي ٽيومرن سبب پيدا ٿين ٿا، تن سبب وارن جي وڌيڪ پيداوار ٿي سگهي ٿي. جڏهن تہ ڪجهہ روڪ ڪورين يعني پل ۾ حمل دوران جسم ۾ پيدا ٿيندڙ هارموني تبديلين سبب وارن جي اهڙي واڌ ٿي ناهي سگهندي، پر جيڪڏهن توهان پنهنجي جسم تي اوچتو وارن جي اهڙي واڌ ۾ واڌارو محسوس ڪريو تہ ان لاءِ هڪدم ڊاڪٽر سان ملو.

ارهہ جو سور (Breast pain- mastalgia):

ارهن جو سور هڪ اهڙو روڳ آهي جيڪو تقريباً سڀني عورتن برداشت ڪيو هوندو. گهڻين عورتن کي اهڙو سور سدائين حيض کان اڳ تہ ڪن کي وقت بہ وقت پوندو رهندو آهي. جيڪڏهن اهڙو سور هر مهيني پوندڙ ناهي تہ پوءِ اهو ڪينسر سبب بہ ٿي سگهي ٿو، جڏهن تہ عام طور تي ڪينسر سبب ارهہ ۾ سور پيدا ناهي ٿيندو.

اڄڪلهہ دنيا جي ڪيترين اسپتالن ۾ ارهہ جي سور جون اسپتالون قائم ٿي چڪيون آهن ۽ هن قسم جي سور تي اڳي کان وڌيڪ ڪوجنا هلي رهي آهي. جو تہ ارهہ جي سور کي بہ ائين سمجهيو وڃي ٿو، جيئن جسم جي ٻئي ڪنهن حصي ۾ ڪو پوندڙ سور هجي. طبي ڪوجنائن کان پوءِ هاڻ ان ڳالهہ کي بہ اجايو سمجهيو وڃي ٿو، جنهن ۾ طبي لحاظ کان اهو چيو ويندو هو تہ (مرداڻي چواڻي) ارهہ جي سور جو سبب سائيڪونيورائڪ (psychoneurotic) آهي. ڇاڪاڻ تہ، ارهہ جي سور پوڻ جا ڪيترائي ڪارڻ ڏنا ويا آهن ۽ انهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ اهميت وارو ڪارڻ نيوراسس (neurosis) آهي. ڇاڪاڻ تہ هن قسم جي ڳالهين جو

شروعاتي ايپاس 1930- 40 واري دور ۾ ڪيو ويو هيو ۽ ان وقت ان جو ڪارڻ نفسياتي هڏايو ويو هو. جڏهن ته گذريل ڏهن سالن دوران ايتري ڄاڻ حاصل ٿي چڪي آهي جو اڳيون سڀ ڳالهيون اجايون ليکيون وڃن ٿيون ۽ هاڻ ارهه جي سور کي هڪ عام سور جيان سمجهيو وڃي ٿو.

هن نئين ڄاڻ جو لاڀ اهي جديد طريقا آهن جيڪي اجڪله تشخيص لاءِ استعمال ۾ آندا وڃن ٿا. جهڙوڪ: ٿرموگرافي (thermography)، منموگرافي (mammography)، زيروريڊيوگرافي (xeroradiography)، جسم ۾ هارمونن جي تورتڪ ڪرڻ ۽ پئٿالاجيءَ جا جديد ۽ قابل اعتماد طور طريقا. ٿلهي ليکي ته، ڪيل ايپاسن کان پوءِ اهو ظاهر ٿيو آهي ته اهڙيون عورتون جن کي ارهه ۾ سور پيدا ٿئي ٿو، سي نيورائٽڪ ناهن، پر بلڪل انهن عورتن جيان آهن جن کي اهڙو سور نه ٿو پوندڙ هجي.

هر عمر جي عورت کي اهڙو سور پنجي سگهي ٿو جڏهن ته 30 کان 50 سالن جي عمر وارين عورتن کي گهڻو عام ٿي پوندو آهي. هن سور کي محسوس به ڪيترن ئي طريقن سان ڪيو ويندو آهي، جهڙوڪ: ڳوراڻ (heavy) جڻ ته ارهه کير سان ڏٽيل هجن، وڍيندڙ (cutting)، ساڙيندڙ (burning)، ڇڪيندڙ (drawing)، چُڀندڙ (stabbing) ۽ ڏکندڙ (sore). اهڙي عورت جنهن کي اهو سور ڪينسر سبب محسوس ٿيندو هجي، سا پنهنجي سور کي صحيح طرح سان بيان ڪري نه سگهندي آهي. اڪثر هيٺ تي عورتن کي، ساڄي جي پيٽ ۾ کابي ارهه ۾ وڌيڪ سور پوندو آهي، جڏهن ته انن مان هڪ کي ساڳي وقت ٻنهي ارهن ۾ سور پوندو آهي. هڪ ڪوجنا مان اهڙين عورتن جي 2/3 اهڙو اظهار پڻ ڪيو ته، سندن سور ارهه کان ٻاهر گهٽي ياڳي ڪڇ يا ٻانهن ڏانهن وڪڙي ٿو. جڏهن ته ڪيترين عورتن جو اهڙو سور رات جو پيڙاڪن ثابت ٿئي ٿو ۽ ڪي ته ان سبب ننڊ به نٿيون ڪري سگهن.

اسين هاڻ انهن ڪارڻن جو ايپاس ڪنداسين جن سبب ارهن ۾ سور پيدا ٿي سگهي ٿو، سواءِ لمپن جي. ڇاڪاڻ ته، لمپن سبب پيدا ٿيندڙ سور تڏهن ختم ٿي وڃي ٿو جڏهن انهن جو ڪامياب علاج ڪيو وڃي ٿو. لمپن سبب پيدا ٿيندڙ سور جو ذڪر هن باب ۾ اڳتي ڪيل آهي.

ارهه ۾ سور پوڻ جو هڪ وڏو ۾ وڏو عام ڪارڻ اهو روڳ آهي، جنهن کي سائڪليڪل پرونائونسڊ ماسٽلجيا (cyclical pronounced mastalgia) سڏجي. هن قسم جو سور رڳو ماهواري اچڻ کان ڪجهه ڏينهن اڳ ۽ گهڻو سخت پڻ پنجي سگهندو آهي. اهڙو سور فائبروسسٽڪ بيماريءَ (fibrocystic disease) جي علامت هوندي آهي. هن قسم جو سور ٻئي عام قسم جي پوندڙ سور کان رڳو هن لحاظ کان نرالو ٿئي ته هي سور ماهواريءَ اچڻ کان اڳ پوندڙ، چٽو، سخت يا

گهڻن ڏينهن تائين هلندڙ ٿئي. ڪڏهن ڪڏهن تہ ماهواريءَ جي 3/4 عرصي تائين بہ هلندو آهي. سور ڪهڙي هنڌ تي آهي اهو ڳولي لهڻ يا ٻڌائي سگهڻ مشڪل ٿي پوندو آهي، پر جي اهو ڪنهن هنڌ تي وڌيڪ محسوس ٿيندڙ لڳندو بہ آهي تہ اهو ارھ جي گولائي جو مٿيون چوٿائي هوندو آهي. اڌ کان مٿي عورتن کي هي سور ساڳئي وقت تي ٻنهي ارهن ۾ پوندڙ ٿئي. جهڙ سان اهڙو ارھ ڳنڍ/ ڳوڙهي جيان لڳندو آهي ۽ منموگرافيءَ ۾ فائبرو ائڊينوسس (fibro adenosis) ظاهر ٿيندي آهي، جيڪا سسٽ (cyst) يا ان کان سواءِ بہ ٿي سگهي ٿي.

حيض کان اڳ پوندڙ سور (pre-menstrual):

هن سور جو دور وقتائتو ٿئي ۽ حيض اچڻ کان ڪجھ ڏينهن اڳ تہ ڏاڍو سخت ٿي ويندو آهي، گهڻي ڀاڱي ارھ جي مٿين- ٻاهرين حصن تي محسوس ٿيندڙ ۽ جهڙ سان سخت ڏکندڙ لڳندو آهي. هن سور جو سبب هي آهي تہ حيض اچڻ کان اڳ ارھ رت ۽ تشوئن جي پاڻيءَ سان پرجي ويندا آهن، جيڪا ڪيترين عورتن لاءِ هڪ فطري ۽ عام ڳالھ هوندي آهي. حيض شروع ٿيڻ جي ڪجھ ڏينهن کان پوءِ اهڙو سور گهڻي ڀاڱي لهي ويندو آهي. جڏهن سور گهڻو سخت ٿي وڃي تڏهن ڪم ڪار ڪرڻ ۽ جماع جهڙيون ڳالهيون يا تہ اڻوڻندڙ لڳنديون آهن يا موڙهو دل ئي ڪٽي ٿي ويندي آهي. اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن پل (ڳپ روڪ گوري) کائڻ شروع ڪجي يا جي اها واپرائڻ بند ڪري ڇڏجي تہ اهڙي سور ۾ گهٽي گهٽتائي اچي ويندي آهي. جڏهن تہ گهڻي ڀاڱي سڀ دوائون (سواءِ سور گهٽائيندڙن جهڙوڪ: عام انسپرين) بي فائدي ثابت ٿينديون آهن.

ارھ جا بغلي پيچ (Axillary breast tissue):

ارھ جي بغلي تشوئن سان جڏهن انگي يا ٻانهن گسندي رهي تہ اهي بہ ورلي تڪليف ده ٿي پوندا آهن. ڪن عورتن جي ارهن جون پچڙيون ايتريون تہ بگهيون ٿين جو اهي مکُ ارھ کان وڌي ڪچ تائين بہ پکڙيل ٿين. جڏهن اهي تڪليف ده بڻبيون آهن تہ انهن جو علاج آپريشن وسيلي ڪين ڪيدي ڇڏڻ هوندو آهي، جنهن جو باقي ارھ تي ڪوبہ خراب اثر نہ پوندو آهي.

گهڻا وڏا ارھ (Very large breasts):

گهڻا وڏا ارھ وري ڇاتيءَ جي مٿين ڪنيڪٽو تشوئن تي جتي اهي سينا بند سان ڳنڍيل ٿين، تن تي ڇڪ وجهڻ سبب درد پيدا ڪري سگهندا آهن. اهڙيون عورتون جڏهن ٿين•پاسيريءَ وٽ سينا بند کي آڱرين سان ڇهنديون آهن تہ سخت سور محسوس ڪنديون آهن. سخت سور کي گهٽائڻ لاءِ اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ارهن جو وزن گهٽايو وڃي.

ارھ جي ڊڪٽن/ نلين جي ڦنڊ (Duct ectasia):

ارھ جي ڊڪٽن/ نلين جي ڦنڊ سبب پڻ اهڙو سور ٿي پوندو آهي (وڏيڪ اڳتي ذڪر ڪيل آهي) پر اهڙو سور ڪنهن خاص وقت تي پوندڙ ناهي هوندو. سور گهڻو ڪري ٿڻن ڏينهن ۾ سخت ٿي ويندو آهي ۽ سور جي اصل هنڌ کي بلڪل محسوس ڪري سگهبو آهي. پڙي، هنديءَ ۾ ارھ جي هيٺين چوٿائن ۾ سور ٿيڻ جو سبب بہ گهڻو ڪري ڊڪٽ اڪٽيشيا هوندو آهي. مئموگرافي رستي هن سور جي تشخيص ڪري سگهبي آهي.

ٽيٽسي سنڊروم (Tietze syndrome):

هيءَ اها حالت آهي جڏهن ارھ جي هيٺان واري سينا بند ۾ تڪليف ٿي پوندي آهي، جنهن مان ايرندڙ سور ائين لڳندو آهي، ڄڻ تہ اهو ارھ مان وڪوڙيندڙ هجي. ان جو سبب پاسيريءَ جو وڏيل اهو سنڌ آهي جيڪو سينا بند سان سنڌيل ٿئي، اهو سخت سور وارو ۽ ڏکئو ٿي پوندو آهي. هن سور جو ڪو نمونو ناهي هوندو ۽ تمام گهڻي وقت تائين رهندڙ ٿئي. سور متاثر ٿيل سنڌ/ سنڌن تائين محدود رهندو آهي ۽ باقي ارھ تي اثرانداز ٿي نہ سگهندو آهي. هن سور جي ڪارڻ جي پوري سڌ پئجي ناهي سگهي. مردن کي تمام ورلي ٿيندو آهي. ايڪسري ۾ اهڙو هنڌ ظاهر ٿي ناهي سگهندو تنهن ڪري هن سور جو ڪارڻ، ارهن جي ڏشوئڻ جي هجڻ سان لاڳاپيل ڀانيو ويندو آهي. بدقسمتيءَ سان هن سور جي اڃان تائين ڪامياب علاج ناهي لڌو ويو.

ٽرائوما/ چوٽ (Trauma):

هي ارھ جي سور جو اهو قسم آهي، جيڪو ڪنهن هنڌ تي چڱيءَ طرح سان محسوس ڪري سگهبو آهي، خاص طور تي اهڙو هنڌ جتي اڳ ۾ آپريشن جو نشان هجي يا ڪو زخم وغيره رسيو هجي. ان جو سبب اڳ ۾ ڪيل ڪا بايوپسي يا اهڙي وڍ بہ ٿي سگهي ٿي جيڪا ارھ جي پوڻ ڪيڻ لاءِ ڏني وئي هجي، اڳتي هلي گهڻو پوءِ اهڙو سور پيدا ٿي سگهندو آهي. سور تڏهن گهڻو ٿيندڙ هوندو آهي، جڏهن وڍ، اڌ گول جي صورت ۾ هنديءَ تائين ڏني وئي هجي.

هن سور جو هڪ ٻيو عام سبب اهڙي انگي استعمال ڪرڻ آهي، جيڪا يا تہ گهڻي سوڙهي هجي يا وري اها ارهن کي گهڻو مٿي چڪي ٻيهندي هجي. تازو هڪ اهڙيءَ ٻيءَ بہ تڪليف جي خبر پيئي آهي، جنهن کي جاگرس نپل (jogger's nipple) سڏيو وڃي ٿو. هيءَ تڪليف انهن عورتن (۽ مردن ۾ پڻ) عام ٿي پوندي آهي، جيڪي انگي پائڻ کان سواءِ جاگنگ ڪنديون آهن ، جنهن سبب هنديءَ ۾ سور ٿي پوندو آهي (خاص طور تي سياري جي ڏينهن ۾ جڏهن اهي وڏيڪ ڪڙيون/ اپيون رهنديون آهن) اهڙين حالتن ۾ اهي ٿي- شرٽ سان گهٽيون

گسنديون رهن ٿيون، جنهن ڪري ڏڪندڙ ٿي پونديون آهن. هن تڪليف کان بچڻ جو سولو طريقو هنڌين کي پيٽروليم جيلي يا اهڙي ڪا ٻي وائزلين مکڻ هوندو آهي. (پائوڊر پڻ فائديمند ٿي سگهي ٿو) ان کان سواءِ اهڙيءَ انگي يا چوليءَ اوڍڻ سان به ان تڪليف کان بچي سگهبو آهي، جيڪا نرم ۽ لسي (ريشمي يا سينٿڪ) هجي.

هن سور جو هڪ ٻيو عام ڪارڻ جماع دوران هنڌيءَ ۾ ارهن جي سختيءَ سان مهٽ سهٽ ڪرڻ به آهي، جو ڪيتريون عورتون چاهينديون آهن ته ان عرصي دوران هنڌيءَ ۾ ارهن کي ايترو ته سختيءَ سان مهٽيو سهٽيو وڃي جو پوءِ پلي ته گهٽو سور به محسوس ڇو نه ڪجي. اهڙي حد کان وڌيڪ مهٽ سهٽ، نپيوڙ، پٽ سٽ ۾ ڇڪڻ سبب پيدا ٿيندڙ سور گهٽي ڀاڱي جلد لهي ويندو آهي. پر تنهن هوندي به ضروري سمجهيو ويندو آهي ته اهڙين ڳالهين کان پرهيز ڪئي وڃي جو ممڪن هوندو آهي ته، ائين ڪرڻ سان ارهن کي ڪو دائمي نقصان پهچي سگهي ٿو. جڏهن ته اهڙين ڳالهين ۾ ڏکن لڳڻ سبب ارهه جي ڪينسر ناهي ٿي پوندي، جيئن عام طور تي سمجهيو ويندو آهي.

ڪينسر (Cancer):

ڪينسر ارهه جي سور جو عام سبب ناهي هوندي. هڪ اپياس مان ڏٺو ويو ته، اهڙيون ڏهه عورتون جن کي ارهه- ڪينسر ٿي تن مان رڳو هڪ کي شروعاتي مرحلن ۾ ارهن ۾ سور محسوس ٿيندو رهيو. بهرحال، اهڙو سور جڏهن پيدا ٿي پوندو آهي ته اهو رڳو ٽيومر واري هنڌ ئي محسوس ڪري سگهبو آهي ۽ اهو تڏهن محسوس ٿيندو آهي جڏهن لپ واري هنڌ تي اتفاقاً ڌڪ لڳي پوندو آهي.

جذباتي ڪارڻ (Emotional causes):

جذباتي پاڙ به ارهه جي سور جا ڪارڻ ٿي سگهن ٿا، پر اهي تڏهن سمجهيا ويندا آهن جڏهن ارهه جو ڪو مرض تشخيص ٿي نه سگهندو هجي. ارهه ۾ اهڙو سور ڪنهن به هنڌ ۾ ڪنهن به نموني جو ٿي سگهي ٿو. ڪنهن ماهر جي راءِ موجب ته، هن سور جو شڪار ٿيندڙ گهٽي ڀاڱي اهي عورتون آهن جن کي سراسري لحاظ کان وڌيڪ جنسي مسئلا هوندا آهن سندن شاديون ناپسند جون ۽ ڪين ڪينسر ٿي پوڻ جو حد کان وڌيڪ ڀؤ رهندڙ هوندو آهي. اهڙين عورتن جو علاج ڪين دلجاءِ ۽ خاطري ڏيارڻ ۽ منجهن خود اعتمادي پيدا ڪرڻ ۾ هوندو آهي، جڏهن ته شادي ۾ شخصي مسئلا جڏهن گنڀير قسمن جا هجن تڏهن اهي تدارڪ لائق هوندا آهن.

سروائيڪل/ ڊارسل روٽ تڪليفون (Cervical / dorsal root problems):

هن ڪارڻ ڪري به ارهه ۾ سور ٿي پوندو آهي ته اهڙي تڪليف، جنهن سبب

ڪنڌ جي ريڙهه جي هڏي يا پٺاڻن ۾ تڪليف ٿي پوي ته ان سبب به ارهه ۾ هانهن ۾ سور وکري سگهندو آهي.

ڳُورهاپ (Pregnancy):

ڪن عورتن کي حمل ٿيڻ سبب به ارهه ۾ سور پيدا ٿي سگهندو آهي ته ورلي ائين اهڙو سور عورت جي پيٽ سان ٿيڻ جي پهرين نشاني ليکي ويندي آهي.

ٻندين جا زخم/ ڦاٽي پوڻ، ڊڪٽن جو ٻنججي وڃڻ، ارهن جو کير سان ڏٽجي وڃڻ ۽ ارهه جو روڳ (Sore or cracked nipples, blocked ducts, engorgement & breast infection):

انهن ڪارڻ ڪري به ارهه ۾ سور پيدا ٿي سگهندو آهي. (وڌيڪ ذڪر ٻٽن تي پالنا واري باب ۾ ڪيل آهي) ڪن عورتن ۾ کير جو لهڻ پڻ تڪليف جو سبب بڻبو آهي جنهن جو ٻٽن تي پالنا واري باب ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي.

ڳپ روڪ گوريون (The contraceptive pills):

ڳپ روڪ گوري کائيندي رهڻ سبب به ارهه ۾ سور پيدا ٿي سگهي ٿو. پر اهو تڏهن لهي ويندو آهي جڏهن گوريون کائڻ بند ڪري ڇڏبيون آهن. اهڙي عورت جنهن کي ارهه ۾ ماهوار سور (cyclical mastalgia) پوندڙ هجي، تن جو وري اهڙو سور ڳپ- روڪ گورين کائڻ سان لهي ويندو آهي بهرحال اهڙو علاج آزمائي ڪري ڏسڻ سان هوندو آهي.

ٿڌ سبب (Cold weather):

ڪيترين عورتن کي ٿڌ سبب ارهن جي ٻندين ۾ سخت سور ٿي پوندو آهي، جنهن جو سولو علاج گرم ڪپڙا اوڍڻ هوندو آهي.

بهرحال سور جي نموني مان اندازو لڳائي ان جو علاج ڪري سگهبو آهي جهڙوڪ: فائبروسسٽڪ وارو سور هڪ خاص وقت تائين هلندڙ ٿئي ۽ هن سور کي ارهن جو کير سان ڏٽيل هجڻ (full of milk) به سڏجي ته عام طور تي ڳپ روڪ گوريءَ جو سور (pill pain) به ڪوٺجي. ڪنهن مان ايرندڙ سور تيز ۽ وکرندڙ ٿئي جڏهن ته ٽيٽسي سنڊروم وارو ڏکندڙ ۽ ٽرائوما وارو ڏکندڙ، چُهيندڙ ۽ چُڀيندڙ هوندو آهي. ڪنهن انفيڪشن سبب پيدا ٿيندڙ سور ڦڙڪندڙ (throbbing) ته ٻڪڻ اڪنيشيا وارو سازيندڙ، پٽيندڙ (itching) يا ٻوهيندڙ ٿئي. اهڙي سور جي علاج جو رکو دارومدار صحيح تشخيص تي هوندو آهي ڇو ته، ارهن جي مڙني سورن لاءِ ڪوبه هڪڙو علاج ڪونهي. ٿلهي ليکي ته، ڪو زمانو هو جڏهن ارهن جي سڀني سورن جو ساڳيو علاج ڪيو ويندو هو، جڏهن ته

تازين ڪوجنائڻ ۾ جديد سائنسي طريقن وسيلي هاڻ اهو ممڪن ٿي پيو آهي ته ڪنهن به قسم جي ارهه جي سور جي صحيح تشخيص ڪري صحيح علاج ڪري سگهجي.

ارهه جا ڌڪ (Breast injuries):

جيتوڻيڪ ارهه سيني عضون ڪان وڌيڪ ظاهر ۾ نازڪ آهن، پر تنهن هوندي به دلچسپ ڳالهه اها آهي ته انهن کي ايترو ڇيهو رسي ناهي سگهندو، جيترو ظاهر هجڻ سبب انهن کي خدشو ٿي سگهي ٿو. اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪنهن عورت کي انهن جو بچاءُ ڪرڻو پوي، تڏهن هوءَ انهن کي ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان بچائي سگهندي آهي، پر اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪو اوچتو حادثو يا ائڪسيڊنٽ ٿي پوي ۽ ڪيس ايترو وقت ملي نه سگهي ته هوءَ ارهن کي هٿن يا ٻانهن سان ڍڪي بچائي سگهي، تڏهن هوءَ لاچار هوندي آهي.

جيئن ته ارهن ۾ چربيءَ ۾ رت- واهڻن جو جهجهو جار وڇايل ٿئي تنهن ڪري ممڪن هوندو آهي ته ارهه ۾ پيدا ٿيندڙ زخم سبب رت وهي پوي ۽ چربيءَ جا تشو مردار ٿي وڃن. ڌڪ لڳڻ کان پوءِ جڏهن واهڻن مان رت وهي پوندي آهي، تڏهن اتي هڪڙو ملائم ڳوڙهو پڻ پيدا ٿي پوندو آهي. اهڙي وهندڙ رت جلد بند ٿي ڪجهه هفتن ۾ جذب ٿي ويندي آهي ۽ ارهه وري ٺيڪ ٺاڪ ٿي ويندو آهي. چربيءَ جي مردار ٿي ويل تشوئن سبب اهو به ممڪن هوندو آهي ته ڪو ڳوڙهو سخت جان ٿي وڃي جنهن کي غلطي وچان ڪينسريائي به سمجهي سگهجي ٿو. سواءِ گهرن زخمن ۾ گهاون جي (جيڪي چاقوءَ وغيره سبب ٿيندا آهن) ارهه جي ڪير پيدا ڪندڙ سرشتي کي ڪوبه نقصان پهچي ناهي سگهندو، تنهن ڪري ارهه- پالنا واري ڳالهه ورلي ڪا خطرناڪ ٿي سگهندي آهي.

جيتوڻيڪ ارهن جي زخمن سبب سخت ڳوڙهيون (رت جا دڳ) پيدا ٿي پونديون آهن، جن کي غلطي وچان ڪينسريائي سمجهي سگهجي ٿو، جڏهن ته ارهه پنهنجو پاڻ ڪينسريائي بڻجي نه سگهندا آهن . اهڙيون ڳوڙهيون جيڪي ڌڪ لڳڻ جي مهيني کن کان پوءِ به پاڻمرادو سسي نه وڃن، تن لاءِ اهوئي بهتر هوندو آهي ته انهن جي بايوپسي (biopsy) ڪرائي وڃي جو ممڪن هوندو آهي ته اهڙيون ڳوڙهيون ڌڪ لڳڻ کان اڳ ۾ پيدا ٿيل هجن يا اهڙو ڌڪ اڳ ۾ موجود ڳوڙهين مٿان لڳو هجي. ڪي عورتون جڏهن اهڙيون ڳوڙهيون محسوس به ڪنديون آهن تڏهن پاڻ کي آٿت ڏيڻ لاءِ اهوئي چونديون آهن ته اهي ڪو وقت اڳ، ڌڪ لڳڻ سبب پيدا ٿيون هونديون جنهن ڪري ڪا گڙٻڙ پيدا ڪري نٿيون سگهن، جيڪا هڪ اجائي ڳالهه ليکي ويندي آهي.

سڙي پوڻ، گرم پاڻيءَ سبب لهسجي پوڻ (جيڪو بي خبريءَ ۾ لڳي پيو هجي) ۽ اهڙا ڌڪ جيڪي ننڍڙن ٻالڪڙن ۾ پيرن پرينڊڙن جي ڌڙهن ۾ لتن ڪري لڳندا آهن

پيڙا ڪن ثابت ٿيندا آهن. خاص ڪري ارهن جي سڙي پوڻ سبب انهن کي ڇٽڻ ۾ ڪافي وقت لڳي ويندو آهي.

ارهه جا روڳ (Breast infections):

اهي عورتون جيڪي کير واريون نه هجن، انهن کي ارهن ۾ ورلي ڪو انفيڪشن ٿي پوندو آهي. (وڌيڪ ڏسو باب 3)

جڏهن ته نون جاول ٻارڙن ۾ پوءِ چاهي اهي ڪهڙي به جنس سان واسطو رکندڙ هجن تن کي ٻنهي ۾ ڄمڻ جي ڪجهه هفتن کان پوءِ جڏهن اهي وچز ملڪ (witch's milk) پيدا ڪنديون آهن، تڏهن منجهن رت ڳري ٿي پوندي آهي (وڌيڪ ڏسو باب 6).

ارهه تي ٿيندڙ ڦرڙين، رت ڳرڻ ۽ موهيڙن سبب ورلي ارهه جو انفيڪشن ٿي سگهندو آهي. جسم جي ڪنهن به هنڌ تي ٿيندڙ ڦرڙين جو سنئو علاج اهوئي هوندو آهي ته انهن کي چيرڙو ڏئي ڇڏجي ته جيئن منجهائن گند وهي وڃي. اهڙين ڦرڙين يا هنڌ کي جڏهن زور ڏئي گند ڪيڻ جي ڪوشش ڪبي آهي ته ائين ڪرڻ سان ممڪن هوندو آهي ته، انفيڪيشن چمڙيءَ جي مٿاڇري هنڌن کان ارهن جي اونهن ٿشوئن ڏانهن وڳهري وڃي.

ٽي. بيءَ جهڙو مرض به ارهه تائين ائين وڳهري پکڙجي سگهندو آهي جيئن جسم جي ٻئي ڪنهن حصي ۾ ٿي سگهي ٿو.

ارهه جي ڪنهن به انفيڪشن سبب ڪجهه جا لف نوڊ سڄي پوندا آهن ۽ جڏهن اهڙي ڪا سوڄ ٿي پوي تڏهن ڊاڪٽر سان ملڻ ضروري هوندو آهي.

ٿڻڀيءَ جون تڪليفون (Nipple problems):

عام طور تي عورتن کي ٻه ٿڻڀيون ٿين يعني ته هرهڪ ارهه تي هڪڙي، جڏهن ته ٿن کان وڌيڪ ٿڻڀين جو هجڻ به عام ڏٺو ويو آهي. ائين هڪ کان ٻه سيڪڙي تائين نون جاول ٻارڙن ۾ واڌاريون ٿڻڀيون جن کي سپرنيوميرئري ٿڻڀيون (supernumerary nipples)سڏجي، اهي جائي ڄمر کان ملندڙ هڪ غيررواجي ڳالهه هوندي آهي (وڌيڪ ڏسو باب2) اهي سولائيءَ سان ڪيرائي سگهبيون آهن. جڏهن ته اڪثر ماڻهو انهن کي رهڻ ڏيندا آهن .

ائين ڪو ورلي ٿيندو آهي ته ڪنهن پاسي جو ڪو سڄو ارهه ئي نه هجي ۽ جڏهن ائين هوندو آهي، تڏهن ان پاسي جي ٿڻڀي به ناهي هوندي جنهن جو علاج زندگيءَ ۾ اڳتي هلي سليڪان جو ارهه روترائڻ هوندو آهي. (وڌيڪ ڏسو باب9) ۽ ان تي نئين ٿڻڀي جوڙائي ويندي آهي، ان جي ٺاهڻ لاءِ ٻئي ارهه جي پڙي يا فرج جي چمڙيءَ جو ٽڪرو ڪٽب آندو ويندو آهي جو اتان جي چمڙيءَ جو رنگ به پڙي جهڙو ٿئي.

وريل/ ڦريل ٻنڊيون (Inverted nipples):

گهڻين عورتن جون ٻنڊيون وريل ٿين ان حالت ۾ ٻنڊيون، جيڪي عام حالت جيان مٿي اڀيون هجڻ گهرجن، اهي يا ته تراڪڙيون يا ايتريون ته وريل ٿين جو پڙي جي وچ تي هڪ چگهه نـاهي وجهنديون آهن ڪن عورتن لاءِ اهڙيون ٻنڊيون هجڻ ڪا پريشانيءَ جي ڳالهه ناهي هوندي. جيتوڻيڪ هو انهن ٻنڊين مان جنسي لطف گهٽ ماڻي سگهنديون آهن، پر تنهن هوندي به هو ٻنڊيءَ جي اهڙي حالت کي معمولي عيب سمجهنديون آهن. اهڙيون عورتون تڏهن وڌيڪ پريشان ٿي وينديون آهن جڏهن پيٽ سان ٿينديون آهن ۽ کين ٻالڪ کي اره تي تاتڻو پوندو آهي. وريل ٻنڊين جو هجڻ ڪا خطرناڪ ڳالهه ناهي هوندي بشرطيڪ انهن کي صاف رکيو وڃي، ڇو ته صاف نه رکڻ سبب منجهن چگهه ۾ مٽي يا گدل پيئل سيلن (چمڙي) جون ذريون پرزيون گڏ ٿي سگهن ٿيون ۽ ان سبب ورلي ڪي مسئلا پيدا ٿي پوندا آهن. اهڙين ٻنڊين وسيلي ٻارڙن کي ٿڃ کيئڻ ڏارائجي ان لاءِ ڏسو باب3.

آپريشن رستي اهڙين ٻنڊين کي ڪاميابيءَ سان ٺيڪ ڪري سگهبو آهي پر ائين ڪرڻ سان عام طور تي کير جون ڊڪٽون ڪٽجي پونديون آهن، جنهن سبب اهي عام حالتن جي پيٽ ۾ لنبيون ٿي وينديون آهن. پر تازو اهڙا مثال پڻ ڏٺا ويا آهن ته جڏهن اهي ڪٽجي به پونديون آهن ته آپريشن کان پوءِ به ڊڪ ڏئي سگهبو آهي، جو اهڙين حالتن ۾ اهي وري نوان رستا پيدا ڪري وجهن ٿيون جن رستي ٿڃ ايندي رهي ٿي.

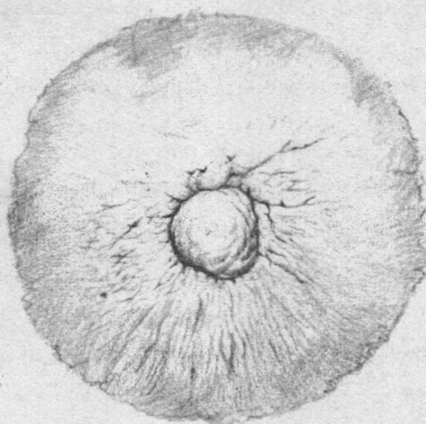
چمڙيءَ جي سوزش (Inflammation):

ٻنڊين جي سوزش جي بيماري به ڪا گهٽ نه آهي جنهن جو سبب ٻنڊين جو ڪُهرن ڪپڙن سان گسندو رهڻ، سنيوگ دوران مستيءَ ۾ اچي يا ٻار جو ٿڃ ڌائيندو رهڻ دوران انهن کي چڪڻ هوندو آهي. ان جو هڪ ٻيو سبب ٻنڊيءَ جو ڪن شين کان حساس هجڻ آهي جهڙوڪ: ڪي پرفيوم، پائوڊر يا صابڻ وغيره جو منجهن ڪي اهڙا مادا موجود ٿين جيڪي ٻنڊيءَ جي چمڙيءَ لاءِ موافق ناهن هوندا. اهي شيون جڏهن استعمال ڪرڻ بند ڪري ڇڏجن ته اهڙي تڪليف ڪجه ڏينهن ۾ ختم ٿي ويندي آهي، جڏهن ته علاج طور ورلي ڪي ڪريمون به استعمال ڪرڻيون پونديون آهن. ڊٽرجنٽ (ڪپڙن جي ڌوپ لاءِ استعمال ۾ ايندڙ شيون) سبب به اهڙي سوزش ٿي پوندي آهي، جو انهن جون ذريون پرزيون جڏهن اڻ پوريءَ ڌوپ دوران انگين ۾ رهجي وڃن ته اهي ٻنڊين کي متاثر ڪري وجهنديون آهن. ورلي متاثر ٿيل ٻنڊي ٻار کي اره ڏائڻ سان به پچي پوندي آهي، جنهن لاءِ خاص علاج ڪيو ويندو آهي. ائين ملي سبب به ٻنڊي متاثر ٿي سگهي ٿي جيئن جسم جو ڪو ٻيو حصو ٿي سگهي ٿو.

اهڙي هڪڙي ٻي بيماري، پئجيٽس بيماري (Paget's disease) سڏجي جيڪا ڏسڻ ۾ ته چمڙيءَ جي سوزش جهڙي اچي ٿي پر اها ان کان وڌيڪ سنگين هوندي آهي. اها اصل ۾ چمڙيءَ جي السر يا ٻنڊيءَ جي سوزش هوندي آهي، جيڪا هيٺين ٻڪڻ جي ڪينسر سبب به پيدا ٿي سگهندي آهي. ان لاءِ ضروري هوندو آهي ته چمڙيءَ جي بايوپسي ڪري ڪينسريائي سببن جي جاچ ڪئي وڃي ڇو ته، ٻنڊيءَ جي هن قسم جو روڳ جلد ڇٽي ناهي سگهندو. ان کان سواءِ ٻنڊيءَ جي اهڙي سوزش جيڪا علاج سان ٺيڪ ٿي نه سگهي، تنهن لاءِ به ضروري هوندو آهي ته بايوپسي ڪرائي وڃي ته جيئن اونهائيءَ ۾ موجود ڪنهن ڳرهڙ جي خبر رکي سگهجي. ڇو ته پئجيٽس جي مرض جي جيتري ڄاڻ جلد رکجي اوترو بهتر هوندو آهي.

ٻنڊيءَ جي سوس (Nipple retraction):

ٻنڊيءَ جي سوس جي بيماري تڏهن ٿي پوندي آهي جڏهن هيٺان وارا ٽيومر، ٻنڊيءَ جي هيٺان سڪ ٿي ٻيهي رهندا آهن ۽ ٻنڊيءَ کي هيٺ تي ڌوهڻ شروع



ٻنڊيءَ جو پيهجڻ

ڪندا آهن . ٻنڊيءَ جي اهڙي سوس لاءِ يا جڏهن ان جي چرپر بند ٿي وڃي تڏهن ڊاڪٽر سان ترت ملڻ گهرجي. ان کان سواءِ ٻڪڻ اڪٽيشيا سبب پڻ ٻنڊيءَ جي چرپر تي اثر پئجي سگهندو آهي.

نڪرا (Polyps):

ٻنڊيءَ جي چمڙيءَ تي اڪثر نڪرا پڻ ٿي پوندا آهن. اهي ننڍڙا، گول، مٽي

۾ ڏانديءَ سان ٿين پر بي مضر هوندا آهن سائيز ۾ اڌ کان 3 سينٽي ميٽرن تائين به ٿي سگهندا آهن. انهن جي ڪري ڪا خاص تڪليف ته نه پر اهي جڏهن انگيءَ سان گسندا رهن تڏهن آزاري ٿي پوندا آهن.

پئپيلوما (Papillomas):

هيءَ پڻ هڪ اهڙي قسم جي واڌ آهي جيڪا ٿنڀيءَ تي ٿي پوندي آهي، جيڪا بي مضر ٿئي. هن قسم جي ٽيومرن جي شروعات ٿنڀيءَ جي ڏڪڻ کان ٿيندي آهي، جن کي ڊاڪٽر سولائيءَ سان هميشه لاءِ ڪڍي سگهندو آهي.

بي ڊوليون ٿنڀيون (Odd-looking nipples):

هن قسم جون ٿنڀيون پڻ عام ٿين. گهڻين عورتن جون ٿنڀيون ويلڻ جهڙيون، پڙي جي وچتي ۾ اره جي نسبت سان پنهنجي محور تي هونديون آهن. ڪن عورتن جون اهڙيون ٿنڀيون عجيب لڳنديون آهن پر پوءِ به اهي ڏسڻ ۾ بلڪل عام رواجي هونديون آهن. اهڙيون ڪيتريون ئي عورتون (۽ گهڻي ڀاڱي سندن مرد) تڏهن پريشان ٿي ويندا آهن، جڏهن هو پنهنجيون ٿنڀيون، اڪثر وقتن تي تراڪڙيون ڏسندا آهن. جڏهن ته اهڙين ٿنڀين سبب پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي جو اهڙين ٿنڀين جي گهٽائي ٿڌن ڏينهن ۾ شهوتي حالتن ۾، عام ٿنڀين جيان ايپي ٿي ويندي آهي. توهان کي جيڪڏهن پنهنجين ٿنڀين جي نارمل هجڻ يا نه هجڻ تي شڪ هجي ته ان لاءِ ڊاڪٽر سان ملي اهڙي چنتا لاهي سگهجي ٿي.

ٿنڀيءَ جو وهڻ (Nipple discharge):

ٿنڀيءَ جو وهڻ هڪ عام ڳالھ هوندي آهي. اهڙا کير پيدا نه ڪندڙ اره به سدائين پاڻيٺ پيدا ڪندا رهندا آهن. اهڙي پاڻيٺ جڏهن ٿنڀيءَ تائين پهچندي آهي ته سڪي گم ٿي ويندي آهي. اهڙي عام قسم جي وهڪ ڪڏهن ڪڏهن ظاهر ٿي پوندي آهي، جنهن سبب انگيءَ جي اندرين پاسن کي هلڪو داڳي به سگهندي آهي.

ڌلهي ليکي ته، ٿنڀيءَ مان وهندڙ پاڻيٺ کي ٻن قسمن ۾ ورهائي سگهجي ٿو، يعني ته هڪڙي اها جيڪا فزيالاجيڪل سڏجي ۽ ٻي پئٿالاجيڪل (pathological). فزيالاجيڪل اها حالت آهي، جڏهن گهڻي ڀاڱي ٿنڀي ارهن مان اهڙي پاڻيٺ وهندي رهندي آهي جيڪا ٿنڀيءَ جي ڪيترن ڏڪڻ مان پيدا ٿئي. اها هترادو طرح، چوسڻ يا ڏوهڻ رستي سولائيءَ سان پيدا ڪري سگهبي آهي. هن قسم جي پاڻيٺ جو عام قسم ۾ مثال ٿڃ آهي. اهڙي پاڻيٺ انهن عورتن مان پڻ خارج ٿيندي رهندي آهي جيڪي ايسٽروجن هارمون، ڪي ٽرنڪيولائيزر (جهڙوڪ فينوٿائيزين)، بلڊ پريشر گهٽائيندڙ دوائون، ڪي ٽراءِ-سائيڪلڪ اينٽي ڊپريسنٽ ۽ گپ-روڪ گوريون واپرائينديون رهنديون آهن. ان قسم جي

سيني دوائن سبب غير رواجي ڪير- وهڪ ٿي سگهندي آهي جو انهن جو اثر پرولئڪٽن رتوبتن تي پوندڙ هوندو آهي. ان قسم جي ڪير جي پيداوار ڪير پيدا نہ ڪندڙ عورتن لاءِ خاصي پريشان ڪن ٿي سگهندي آهي، جڏهن تہ مردن ۾ اها ڳالهہ اجان بہ گهٽي پيڙاڪن ثابت ٿي پوندي آهي.

جنهن جو مکيہ سبب ڪن ٽرئنڪيولائيزرن جا وڏا وزن کائڻ هوندو آهي. انهن دوائن جي واپرائڻ سان اهو بہ ٿي سگهندو آهي تہ، ڪن عورتن ڪي ماهواري نہ اچي ۽ مردن ۾ جماع ڪرڻ جي رغبت نہ رهي. ڪيترن مردن جون تہ ببيون بہ وڏيون ٿي وينديون آهن، اهڙين دوائن جي ترڪ ڪرڻ سان ڪجهہ هفتن اندر حالتون ٺيڪ ٿي وينديون آهن. جڏهن تہ ڳپ روڪ گورين جي حالت ۾ اهي بند ڪرڻ کان پوءِ بہ نارمل ٿيڻ ۾ گهڻو وقت لڳي ويندو آهي.

اهڙي هڪڙي ٻي فزيالاجيڪل حالت تڏهن پيدا ٿي پوندي آهي جڏهن گريوتيءَ واري عرصي ۾ رتهڻان چڻا ٿي پوندا آهن. ٻار ڄڻڻ کان پوءِ اهڙي حالت پاڻمرادو ٺيڪ ٿي ويندي آهي. ڪن عورتن ۾، جن ڳپيرڻ ڪيرائي ڇڏي هوندي آهي ۽ اهي جيڪي سنيجڻ ڪي ويجهو هونديون آهن، تن جي ڀڙي واري هنڌ ۽ ٻنديءَ کي جڏهن سختيءَ سان پيڪوڙيو آهي تہ تڏهن بہ اهڙي پاڻيٺ جو هڪ اڌ قطرو وهي پوندو آهي جيڪا ميرانجهڙي، ڪيرائين، گهاٽي لڙاٽيل رتوبت هوندي آهي. فزيالاجيڪل حالتن جي ابتڙ پيٿالاجيڪل ڪارڻ ڪري اهڙي پاڻيٺ سدا سمندڙ هوندي آهي. جيتوڻيڪ اهو ضروري ناهي بہ هوندو تہ اها سدائين وهندي رهي، پر تنهن هوندي بہ ان جو ڪو پيٿالاجيڪل (روڳي) سبب ضرور هوندو آهي اهڙي رتوبت ڪنهن ٻنديءَ جي هڪ ٻڪڻ ۾ عام طور تي رڳو ڪنهن هڪ ارهہ مان ايندي رهندي آهي.

اهڙيون روڳي حالتون پنجن مختلف قسمن جون آهن. جهڙي نموني سان پاڻيٺ وهندي رهي ٿي، ان جو ڊاڪٽر سان وضاحت سان ذڪر ڪرڻ ضروري هوندو آهي، جو تفصيل ٻڌائڻ سان هو ڪارڻ سولائيءَ سان سمجهي سگهي ٿو. اهو بہ ياد رکڻ گهرجي تہ، اهڙيءَ قسم جي تڪليف جا ڪارڻ اُروڳي هوندا آهن. جڏهن تہ اهي عورتون جيڪي 50 سالن جي عمر کان مٿي هجن انهن جي ٻنديءَ جي وهڻ جو هڪ عام سبب ڪينسر هوندو آهي، جنهن ڏانهن ترت ڌيان ڏيڻ جي ضرورت هوندي آهي. جڏهن ان جو سبب ڪينسر هجي تڏهن گهٽي پاڳي ارهہ ۾ لپ پڻ هوندو آهي، تڏهن اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ان لپ جي خبر عورت کي نہ پوندي هجي ۽ هن ڪڏهن بہ اهو محسوس نہ ڪيو هجي. ٻنديءَ جي وهندي رهڻ سان ڪڏوڪڏ جيڪڏهن لپ بہ هجي تڏهن بايوپسي ڪرائڻ ضروري ٿي پوندي آهي.

1- ڪيرائين پاڻيٺ جو وهڻ (A milky discharge):

ڪڏهن ڪڏهن ڳوڙهارپ ۾ ويم کان پوءِ سدائين ڪير جهڙي/ ڪيرائني پاڻيٺ

وهندي رهندي آهي جو تہ کير جي پيداوار تيستائين ٿيندي رهندي آهي، جيستائين ٻار ڏڌ پيئندو رهي ٿو جيڪا ٿڃ ڇڏائڻ کان پوءِ بہ مهينن تائين هلي سگهندي آهي. ائين تڏهن بہ ٿي سگهندو آهي جڏهن ڪي دوائون کاڌيون وينديون هجن يا جڏهن ڪن سببن ڪري پرولئڪٽن جو مقدار وڌي ويندو آهي. جنهن جي علاج لاءِ ايسٽروجن هارمون جا وڏا وزن کارايا ويندا آهن تہ جيئن پٽيوٽري غدود جي ڪم کي جهڪو ڪري سگهجي. ان کان سواءِ جيڪڏهن اهڙين ڳالهين جو سبب ڪا دوا يا ڄڻ روڪ گوريون هونديون آهن تہ ان لاءِ اهڙيون دوائون کائڻ بند ڪري ڇڏڻ ان جو علاج هوندو آهي.

2- چيڙهالي پاڻيٺ جو وهڻ (A sticky discharge):

لڳلڳدار پاڻيٺ جي وهڻ جو سبب گهڻو ڪري ٻڪٽ اڪٽيشيا هوندو آهي. اهڙي پاڻيٺ عام طور تي گهڻ- رنگائين، ورلي ڳاڙهسري تہ سارِيندڙ سور، خارش، ھنبيءَ ۾ پڙي تي سوج سان ظاهر ٿيندي آهي. اهڙي وهندڙ پاڻيٺ رتولي ۾ سدائين لڳلڳدار هوندي آهي. پاڻيٺ وهندڙ واري وقت ۾ جيڪڏهن پڙي کي ڇهي ڏسبو تہ ائين محسوس ٿيندو ڄڻ تہ، هيٺان ڪِنڻ جو ڪو مچڪو هجي. جڏهن هن مرض جو علاج نہ ڪرايو وڃي تڏهن پڙي جي هيٺان وارو حصو سخت ٿي لمپ پيدا ڪري وجهندو آهي، جيڪو ڪينسريائي محسوس ٿي سگهندو آهي. هن قسم جي پاڻيٺ انهن عورتن جي ھنبيءَ مان اڪثر وهندي رهندي آهي، جيڪي سنڌجڻ کي ويجهيون هجن.

3- پونءِ جو وهڻ (A discharge of pus):

ڪنهن انفيڪشن هجڻ سبب پونءِ بہ وهندي رهندي آهي، جنهن جي وڌي وڃڻ جو سبب پڻ انفيڪشن جي وگهر هوندي آهي.

4- پتريءَ پاڻيٺ جو وهڻ (A watery discharge):

اهڙي پاڻيٺي رتوبت جو وهڻ جيڪا بي رنگ هجي ورلي ٿئي، جنهن مان ڪنهن روڳ هجڻ جو انومان ڪڍي سگهبو آهي. ان جي وڌيڪ پڪ ڪو سرجن ئي ڪري سگهندو آهي.

5- رتهتي يا رتولي پاڻيٺ جو وهڻ (A bloody or serous discharge):

هن قسم جي پاڻيٺ هلڪي پيلي رنگ جي، گلابي ڇٽ سان يا ڇٽي ڳاڙهي- ڀوري هوندي آهي. اڄ کان 25-30 سال اڳ رتهتي پاڻيٺ وهڻ جو ڪارڻ رڳو ڪينسر ٻڌايو ويندو هو. جڏهن تہ هاڻ ان جو سبب اروڳي حالتون ٻڌايون وڃن ٿيون. هن جا عام ڪارڻ انٽراڊڪٽ پئپيلوما، فائبروسسٽڪ بيماري ورلي ڪينسر ۾ ٻڪٽر اڪٽيشيا مرض جو پراڻو ٿي وڃڻ هوندو آهي، ورلي حمل

دوران ۽ ويمر کان سنت ٿي پوءِ اها حالت پيدا ٿي پوندي آهي. پنجاهه سالن کان مٿي عمر جي عورتن ۾ اهڙي رتهڻي يا رتولي پاڻيٺ جي وهڻ جو سبب گهڻي ڀاڱي ڪينسر سمجهيو ويندو آهي، جڏهن تہ گهڻن ماهرن جو خيال آهي تہ اهڙن وهندڙ ارهن جڳ سرجيڪل تپاس ڪري ڪينسر جي هجڻ يا نہ هجڻ جي پڪ ڪرڻ ضروري هوندي آهي.

گهڻي ڀاڱي اهو ڊاڪٽر لاءِ بہ بڏائڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي تہ، ٻنديءَ مان وهندڙ پاڻيٺ روڳي لحاظ کان ڪيتري اهميت واري ٿي سگهي ٿي. جڏهن تہ، ٿلهي ليکي اها تڏهن روڳي سمجهي ويندي آهي جڏهن ڪنهن هڪ ارهہ مان سمندي رهي. اهڙي پاڻيٺ ٻنديءَ جي ڪنهن ٻڪڻ مان وهندي رهندي آهي ۽ ان جو واسطو ڪير ڏارائڻ سان نہ هوندو آهي. ورلي ٻندي ۽ ارهہ جي چمڙيءَ جي ڪنهن روڳي سبب ڪري بہ اهڙي پاڻيٺ وهي سگهندي آهي، جيڪا ٻنديءَ جي چمڙيءَ مان ايندي آهي ۽ نہ ڪي ارهہ جي ڪنهن ٻڪڻ مان. ان جو سبب ٻنديءَ جو مَلو، ٻندين جو وري وڃڻ، ٽراماٽڪ السر (traumatic ulcer) يا (love bites) ۽ ڪولڊ سورس (cold sores) هوندا آهن. ساڳئي وقت عورتن لاءِ اهو بہ ضروري هوندو آهي تہ هو پنهنجن ارهن جي هر ماهہ تپاس ڪنديون رهن تہ جيئن، هو ارهن جي ٻول ۽ ٻنديءَ مان وهندڙ عام رواجي پاڻيٺ کان باخبر رهن. جو تہ ڪيتريون عورتون رڳو انهيءَ ڪري پريشان رهنديون آهن، جو ڪين اهڙين ڳالهين جي سڌ ناهي هوندي. بهرحال، ٿلهي ليکي اهوئي چيو ويو آهي تہ، وهندڙ ٻنديءَ جي پاڻيٺ واري ڳالهہ کي سنجيدگيءَ سان ورتو وڃي ۽ ان لاءِ ڊاڪٽر سان لهہ وچڙ ۾ اچڻ گهرجي. جڏهن تہ ان لاءِ پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي، ڇاڪاڻ تہ جڏهن اهڙي ڪا روڳي حالت هوندي تہ ڊاڪٽر توهان کي مناسب صلاح مشورا ڏيندو يا ڪنهن ماهر ڏانهن رجوع ڪري ڇڏيندو.

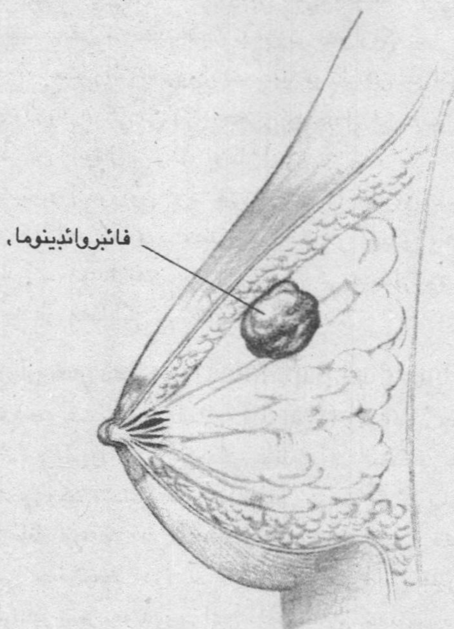
ارهہ جون اروڳي (اَڪينسرياڻي) بيماريون:

(Benign (non- cancerous) conditions of breast)

عام خيال جي ابتڙ تہ، ارهہ ۾ ٿيندڙ گهڻائي اهڙن لمن جي ٿئي جيڪي ڪينسرياڻي ناهن هوندا جن کي اروڳي سڏيو ويندو آهي. جنهن جو اهو مقصد بہ ناهي هوندو تہ اهي ڪي روڳي ٿي نٿا سگهن يا انهن کي نظرانداز ڪيو وڃي. توهان کي جيڪڏهن ماضيءَ ۾ اهڙي ڪا اروڳي ڳوڙهي/ لمپ ٿيو آهي تہ پوءِ هر پيدا ٿيندڙ نئين لمپ کي سنجيدگيءَ سان وٺڻ گهرجي ۽ ان لاءِ ڊاڪٽر سان ملجي. ارهہ جون اهڙيون 80 سيڪڙو ڳوڙهيون هاڃيڪار ناهن هونديون.

اروڳي تندائين ڳوڙهي (Fibroadenoma):

هي بہ اهڙي قسم جو هڪ عام ٿي پوندڙ لمپ آهي جيڪو فائبرس ۽



فائبروائڊينوما

گلئنڊيولر (غدودي) ٽشوئن جو ٿهيل ٿئي فائبروسسٽ بيماريءَ کان پوءِ، ارهه جي بيماريءَ جو هي ٻيو نمبر عام ۽ اروڳي مرض آهي. فائبروائڊينوما نه رڳو گهڻي ڀاڱي نوجوان عورتن ۾ پر ننڍين نينگرين ڇوڪرين ۾ به جام ٿيو پوي. اهڙين هر ڏهن عورتن مان، هڪ کي اها تڪليف هنهي ارهن ۾ ٿي پوندي آهي ۽ پنجن مان هڪ کي اهڙا لمپ هڪ کان وڌيڪ ٿي پوندا آهن.

هن قسم جا لمپ سخت، نهرا، گهٽا ترڪڻا ۽ ڏکيائيءَ سان جهلي سگهبا آهن. هي گهڻي ڀاڱي ارهه جي مٿين- ٻاهرين چوٿاڻ ۾ ٿي پوندا آهن جتي، پنهنجن چٽن ڪنارن هجڻ سبب سولائيءَ سان محسوس ڪري سگهبا آهن. جيئن ته هي ارهن ۾ گهٽا گهرگهلا ٿين تنهن ڪري پستاني ڪوئن (breast mice) جي نالي سان پڻ سڏجن. چاڪاڻ ته، انهن کي جڏهن جهلڻ جي ڪوشش ڪبي آهي ته آڱرين مان ترڪي کسڪي ويندا آهن. سائيز جي لحاظ کان هڪ کان پنجن سينٽي ميٽرن (اڌ کان ٻن انچن) تائين ٿي سگهندا آهن، جڏهن ته ورلي گهٽا وڏا به ٿين. هي گهڻي ڀاڱي آهستي واڌ ڪائيندڙ ٿين. انهن جي ٿي پوڻ جي ڪارڻ جي سڌ ڪانهي.

جيئن ته هن قسم جي لمپن جي سولائيءَ سان تشخيص ڪري سگهبي آهي، تنهن ڪري فائبرو ائڊينوما جي لاءِ ورلي ڪا تپاس ڪئي ويندي آهي. انهن کي

نيڪال ڪرڻ لاءِ آپريشن ڪئي ويندي آهي، جيڪا سولي ۽ مختصر ٿئي.

هي جيڪڏهن نه ڪيرائجن تڏهن به ڪو روڳ پيدا ڪري نه سگهندا آهن، پر تنهن هوندي به ڪيرائڻ ضروري سمجهيا ويندا آهن جو انهن جي هجڻ جي حالت ۾ اهي وڌي وڌي ارهه کي بي ڊولو ڪري ڇڏيندا آهن. انهن جي آپريشن ڪرائڻ لاءِ رڳو چند ڏينهن اسپتال ۾ رهڻو پوندو آهي.

ڪيترين عورتون ارهه جي لمپ سبب گهڻيون پريشان ٿي ونديون آهن، جيتوڻيڪ کين اهو ٻڌايو به ويندو آهي ته اهي اُروڳي ۽ هاڃيڪار نه ٿين، ڇو ته ڪينسريائي نه هوندا آهن. اهڙين عورتن کي دلجاءِ ڏيڻ کان پوءِ به نارمل زندگي گذارڻ ۾ ڪجهه هفتا لڳي ويندا آهن .

ڊڪٽ جي اروڳي ڳوڙهي (Intraduct papilloma):

هيءَ هڪ قسم جي هسائين (warty) واڌ آهي، جيڪا ارهه جي کنهن به هڪ ڊڪٽ ۾ انهن عورتن کي ٿي پوندي آهي جيڪي عمر جي چاليهي ۾ هجن ٿيون. ان جي مکيه نشاني اها پاڻيٺ آهي جيڪا گهڻي ڀاڱي پاڻيٺي رتولي/ رتهڻي يا ساواڻ مائل هوندي آهي، جيڪا کنهن به هڪ ڊڪٽ مان پاڻمرادو وهندي رهندي آهي. جيتوڻيڪ اهڙو لمپ نرم ۽ مٽر جي داڻي جيترو ننڍو ٻنڊي جي هيٺان موجود ٿئي، پر تنهن هوندي به اهو ڇهڻ سان محسوس ڪري نه سگهبو آهي. ان جي تپاس ڪرڻ لاءِ ڊاڪٽر ٻنڊيءَ جي سڄي گهيري کي زور ڏئي ڏسندو آهي ۽ جڏهن زور ڏيڻ سان ڪٿان پاڻيٺ وهي پوندي آهي تڏهن کيس ان هنڌ تي زخم هجڻ جي جاڻ پوندي آهي. ان سبب، ڪيترين ئي عورتن کي ٻنڊيءَ يا پڙي جي پريل هجڻ جو احساس ٿيندو رهندو آهي. جڏهن زور ڏيئي اهڙي پاڻيٺ ڪڍي ويندي آهي، تڏهن فرحت ۽ هلڪائپ محسوس ڪبي آهي. تشخيص لاءِ عام طور تي ڪا تپاس نه ڪئي ويندي آهي، جڏهن ته ڪي ڊاڪٽر اهڙيءَ نڪتل پاڻيٺ ڦڙيءَ جي خوردبين رستي جڪاس ڪري ڪينسر جي خبر رکڻ چاهيندا آهن.

جيئن ته هن قسم جون ڳوڙهيون گهڻي ڀاڱي بي مضر ٿين، پر تنهن هوندي به اڳتي هلي ڪينسريائي ٿي سگهن ٿيون، تنهن ڪري انهن کي ڪيرائي ڇڏڻ بهتر هوندو آهي. آپريشن لاءِ ڊاڪٽر 2.5 سينٽي ميٽر (هڪ انچ) جيترو چير ڏيندو آهي. جيڪو انهيءَ هنڌ تي ڏنو ويندو آهي جتي پڙو ارهه جي چمڙيءَ سان ملي ٿو. ان کان پوءِ ٻنڊيءَ کي پوئتي ورائي هيٺان وارن ڊڪٽن کي ڏٺو ۽ پئپيلوما کي ڳولي ڪڍيو ويندو آهي. اهڙي تپاس دوران جيڪڏهن ڊاڪٽر کي پئپيلوما يا ڊڪٽن جون وڌيڪ بيماريون نظر اينديون آهن ته پوءِ هو سڄو ڊڪٽي سرشتو ئي ڪڍي ڇڏيندو آهي، پر اهو ورلي ضرور سمجهيو ويندو آهي. ان کان پوءِ ڊاڪٽر ساڳئي جاءِ تي ٻنڊي هٽي ٻنڊيءَ کي سبي ڇڏيندو آهي، ائين آپريشن کان پوءِ ارهه بلڪل صحيح لڳندو آهي.

آپريشن ڪانپوءِ ڊاڪٽر نڪتل پئپيلوما جي باقاعدي تپاس ڪندو آهي. ڪينسرياڻي ظاهر ٿيڻ جي حالت ۾ سمپل ماسٽيڪٽامي ڪئي ويندي آهي. جڏهن هڪ دفعو ڪنهن ڊڪٽ جي پئپيلوما جي آپريشن ڪرائي وڃي تڏهن ممڪن ٿي پوندو آهي ته اهڙيءَ عورت کي ٻين جي پيٽ ۾ اهڙي بيماري وري ٿي پوي، تنهن ڪري ڊاڪٽر توهان کي اهو چئي سگهي ٿو ته اهڙي چڪاس وقت بوقت ڪرائيندي رهجي.

چربيءَ جون اروڳي ڳوڙهيون/ لپو ماز (Lipomas):

هي به هڪ اهڙي قسم جون ڳوڙهيون/ لمپ آهن جيڪي جسم جي ڪنهن به ٻئي حصي جيان ارهه ۾ ٿي سگهن ٿا. هي سور نه ڪندڙ چربيءَ جا لمپ آهن جن جي چوڌاري ٿلهو خول چڙهيل هوندو آهي، تنهن ڪري باقي ارهه جي پيٽ ۾ سولائيءَ سان محسوس ڪري سگهبا آهن (جو منن جو گهڻو حصو چربيءَ جو ٺهيل ٿئي). هي عام طور تي ايڪس ري يا ڪنهن ٻئي طرح سان تشخيص ڪري نه سگهبا آهن سواءِ ڊاڪٽر جي تپاسڻ ڪرڻ جي.

انهن کي جڏهن ائين ڇڏي به ڏجي ته ڪو فرق ناهي پوندو. جڏهن ته ڪڍرائڻ بهتر هوندو آهي جو هي جڏهن وڏي وڃن تڏهن ارهه جي ڊول ۽ سائيز کي بگاڙي ڇڏيندا آهن. انهن جي آپريشن سولي هوندي آهي جو رڳو چند ڏينهن لاءِ اسپتال ۾ رهڻو پوندو آهي.

سستوسارڪوما فائيلوائيڊس (Cystosarcoma phyloides):

ارهه ۾ ٿيندڙ لمپ جو هي هڪ اٽلي قسم آهي، جيڪو ٿورڙي وقت ۾ تمام وڏو به ٿي ويندو آهي. هي گهڻي ڀاڱي هڪ ارهه ۾ ۽ اهو به پوڙهين جي ڀيٽ ۾ نوجوانن ۾ وڌيڪ ٿيندو آهي. جوڙ سان سخت ۽ ربڙ جيان لڳندو آهي پر جيئن جيئن وڌندو ويندو آهي تيئن تيئن ڳندو ٿيندو ويندو آهي. هن قسم جو لمپ جيئن ته اروڳي هوندو آهي، پر تنهن هوندي به جسم جي ٻين حصن ڏانهن وکوري سگهندو آهي. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته، ان کي سنجيدگيءَ سان ورتو وڃي ۽ آپريشن رستي سڄو سارو ڪيرايو وڃي هوند ٿورڙي به رهجي وڃڻ سبب وري نئين سر واڌ ڪائي سگهندو آهي. جيڪڏهن هي روڳي (مئلگننٽ) ٿي پوي ته پوءِ (جيڪو ورلي ٿئي) سڄو ارهه ڪيرائڻو پوندو آهي جڏهن ته شروعاتي حالتن ۾ لمپ ڪڍرائڻ وڌيڪ بهتر ۽ سولو ٿئي.

ڊڪٽ اڪٽئشيا (Duct ectasia):

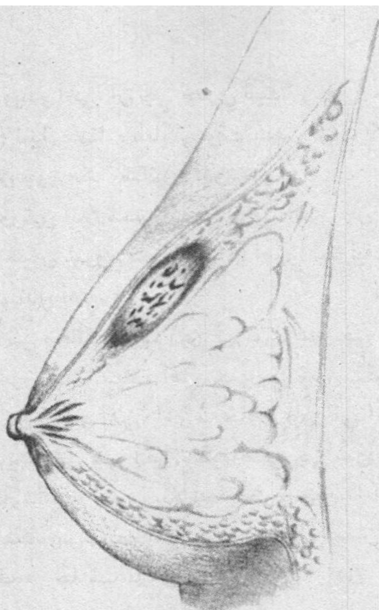
هيءَ ارهه جي روڳ جي اها حالت آهي جڏهن ارهه جا اندريان ڊڪٽ موڪرا ٿي ڦنڊي پوندا آهن، جنهن جو سبب سيلن ۾ غدودن جي پيداوار هوندي آهي. ان جي مکيه نشاني ٻنديءَ جو وهڻ هوندو آهي ۽ اهڙي پاٿيڻ انٽراڊڪٽ پئپيلوما جي ڀيٽ

۾ لڳڳدار ۽ ڳھڙ-رنگائين ھوندي آھي جيڪا ڪيترن ئي ٻڪڙن مان وھندي، ٻنهي ارھن مان ظاھر ٿيندي رھندي آھي. ڪيترين عورتون ان سبب ھنجيءَ ۽ پڙي تي ساڙو ۽ خارش پيدا ڪندڙ سور محسوس ڪنديون آھن ۽ پڙي جي ھيٺان ڪيترن ھنڌن تي اھڙي سوج ٿي پوندي آھي جيڪا ڏسڻ ۾ ڪِنئن جھڙي نظر ايندي آھي. گھڻيءَ تڪليف واريءَ حالت ۾ سور ۾ پڙو ڳاڙھو بہ ٿي ويندو آھي، جنهن ڪي زور ڏيڻ سان چيڙھالي پاڻيٺ وھي پوندي آھي. گھڙھين حالت ۾ ٻڪڻ تنداوان ٿي سوس ڪائي ويندا آھن جنهن سبب ھنجي اندر پيھي ويندي آھي ۽ پڙي ھيٺان لمپ بہ محسوس ڪري سگھبو آھي.

ٻڪڻ اڪٽئشيا چاليهن سالن کان مٿي ڄمار وارين عورتن ۾ عام ٿي پوندي آھي تہ اھو روڳ سنڌ ٿي وڃڻ کان پوءِ بہ ٿي سگھندو آھي. آپريشن رستي ان جو علاج سواءِ ناھي ھوندو چاڪاڻ تہ ڪيترائي تشو ڪيٽا پوندا آھن. جڏھن تہ ڪيترا سرجن ارھ جو ڳپل حصو ڪٽي ان کي وري ٻولائتو بڻائڻ پسند ڪندا آھن. خوش قسمتيءَ سان ھي ھڪ ورلي ٿيندڙ مرض آھي ۽ ان سبب ڪينسريائي حالت بہ پيدا ٿي نہ سگھندي آھي.

ارھ جو تندجڻ/ ٿلھو ٿي وڃڻ (Fibrosis- thickening):

ھيءَ ارھ جي روڳ جي اھا حالت آھي جنهن ۾ ارھ ٿلھو ٿي ويندو آھي ۽ ائين تڏھن ٿيندو آھي جڏھن ارھ جي مختلف ھنڌن تي تنداوان (فائبرس) تشو حد کان وڌيڪ واڌ ڪري ويندا آھن. اھڙيءَ حالت کي فائبروسس سڏجي. فائبروسس يعني ارھ جو پوڙھو ٿيڻ ھڪ فطرتي عمل پڻ آھي ۽ ارھ ۾ اھڙيون تبديليون عام طور تي ٿينديون رھنديون آھن. نوجوان عورتن جي ارھن ۾ جڏھن فائبروسس تشوئن جي اھڙي واڌ ٿي پوي تہ اھا ڪينسريائي ڳوڙھين جيان محسوس ٿيندي آھي، جنهن جي پڪ ڪرڻ لاءِ تپاس ڪرڻي پوندي آھي. اھي عورتون جيڪي وزن گھڻو گھٽائي ڇڏينديون آھن يا اھي چند جن جا ارھ گھٽا لڙڪندڙ ھجن، انهن کي ارھن ۾ ٻن ھنڌن تي فائبروسس ٿي سگھندي آھي. اھڙو پھريون ھنڌ، ارھ جي ھيٺان وارو اھو حصو ٿئي جتي ارھ ڇاتي سان ڳنڍيل ھوندو آھي، جتي ورلي فائبرس تشو نوڙ جيان محسوس ڪري سگھبا آھن. جڏھن تہ اھڙو ٻيو ھنڌ ارھ جو مٿيون ٻاھريون چوٿائڻ آھي. ارھ جي اھڙي ٿلھاڻپ تڏھن خدشي واري سمجھي ويندي آھي جڏھن اھا ٻنهي ارھن تي ھڪجھڙي ھجي. ھتي ان ڳالھ جو بہ ذڪر ڪرڻ ضروري ٿو سمجھيو وڃي تہ، ارھ جي اھڙي حصي ۾ ڪينسر عام ٿي پوندڙ ھوندي آھي، تنهن ڪري جڏھن اھڙي ڪا ڳالھ محسوس ڪئي وڃي تہ ان لاءِ ڊاڪٽر کان ضرور تپاس ڪرائجي.



فائبروسسٽڪ بيماري

چربيءَ جي سيلن جو مردارجڻ (Fat necrosis):

هيءَ حالت تڏهن پيدا ٿي پوندي آهي، جڏهن ڪنهن ڌڪ لڳڻ يا تڪڙي وزن گهٽائڻ سبب چربيءَ جا سيل مري ويندا آهن ته، ائين عمر گذرڻ سان به ٿي سگهندو آهي. جڏهن چربيءَ جا سيل مري وڃن ته انهن جي جاءِ فائبرس ٽشو والاريندا آهن. ان سبب اتي سخت لمپ پيدا ٿي پوندو آهي جيڪو ڇهڻ سان بي ڊولو ۽ ڪينسريائي لڳندو آهي. هن قسم جي لمپن لاءِ مئموگرافي ڪارگر ثابت ٿيندي آهي ڇو ته، اهڙين ڳوڙهين ۾ ورلي ڪئلشم پڻ ٿئي جيڪا ايڪس ري ۾ سولائي سان ڏسي سگهبي آهي. گهڻي ڀاڱي ڊاڪٽر آپريشن رستي اهڙا لمپ ڪڍي ڇڏڻ بهتر ڀائيندو آهي.

ٿلهي ليکي ته، ارهه جون فائبروسسٽڪ بيماريون اهي ان-ڪينسريائي روڳي حالتون آهن جيڪي عام ٿي پونديون آهن. ڇهن مان هڪ عورت جنهن جي عمر 35 ۽ 50 سالن جي وچ ۾ ٿئي تنهن کي هيءُ روڳ ٿي سگهي ٿو. هن روڳ کي لمپي بريسٽس (lumpy breasts)، سسٽڪ ڊزيز (cystic disease) سسٽڪ ماسٽائيٽس (cystic mastitis) ۽ ماسٽائيٽس جي نالن سان به سڃاتو ويندو آهي.

فائبروسسٽڪ روڳ، جي اها حالت آهي جيڪا پوڙهين بجاءِ نوجوان عورتن کي گهڻي ڀاڱي ٿي پوندي آهي، جنهن جو ڪارڻ ايسٽروجن هارمون جي پيداوار

(يا واپرائڙ) ليڪيو ويندو آهي. ان جي ڪري ٿيندڙ زخم (سست جنهن جي چوڌاري فائبرس ٽشو ٿين) ننڍا، گهٽا ۽ ساڳئي وقت ٻنهي ارهن کي متاثر ڪري وجهندا آهن. سور ۽ ڏڪڻ ان جون مکيه نشانيون آهن.

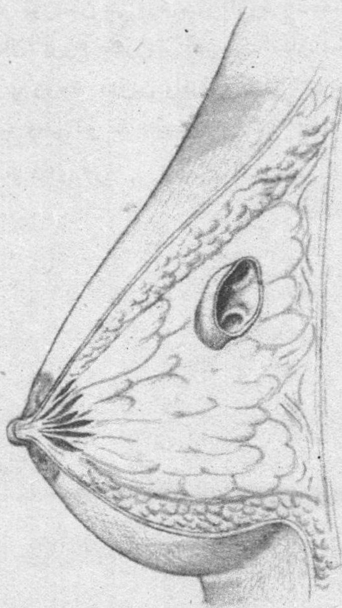
ڪيترين عورتون ائين محسوس ڪنديون آهن جڻ ته، سندن ارهه ڳير سان ڏڪجي ويل هجن. حيض شروع ٿيڻ کان اڳ اهڙي تڪليف وڌي ۽ ماهواري پوري ٿيڻ سان گهٽجي ويندي آهي.

هن روڳ، جا ٽي مختلف درجا ٿين: پهريون، عمر جي پهرين ڏهاڪي جي آخر يا ويهاڪي جي شروعات ۾ ٿيندو آهي، جنهن ۾ سور، ڏکڻ ۽ حيض کان اڳ سوڄ جي صورت ۾ ظاهر ٿيندو آهي. اهو به خاص طور تي ارهه جي بغلي پڇڙ وارن حصن تي. ٻيو، ويهاڪي جي آخر ۽ ٽيهاڪي جي شروعات ۾ پيدا ٿيندو آهي تڏهن ڪيترائي ڳوڙها پيدا ٿي مسئلا پيدا ڪري وجهندا آهن . ارهه جي مٿان هٿ گهمائڻ سان ائين محسوس ٿيندو آهي جڻ ته چمڙيءَ هيٺان مٽر- داڻا موجود هجن. ڪي مخصوص قسم جا لمپ تڏهن پيدا ٿي پوندا آهن جڏهن اهڙي فائبروسس واري هنڌ تي سخت مادو پيدا ٿي پوندو آهي، جنهن جي ڪينسريائي ڳوڙهين کان پيٽ ڪرڻ ڏکي ٿي پوندي آهي. جڏهن ته ٽين حالت سسٽڪ (cystic) آهي. سسٽڪ واريءَ حالت ۾ اوچتو سور، ارهه جي ڀريل هجڻ يا منجهس سارڻ جو احساس ٿيندو آهي، ان سان گڏ لمپ به اوچتو ظاهر ٿي پوندو آهي. لمپ، سسٽ جهڙا (نرم ۽ ملائم ربڙائين بال جيان محسوس ٿيندڙ) نرم، خاص هنڌ تي چٽي طرح محسوس ٿيندڙ ۽ ڪجهه چرندڙ هوندا آهن. ٻنڌي وهي به سگهندي آهي ۽ اهڙو سيمو صاف، ساواڻ يا ڀوراڻ مائل به ٿي سگهندو آهي. سسٽ هجڻ وارين حالتن ۾ اڄڪلهه ان کي ٻوهي خالي ڪيو ويندو آهي، جڏهن ته اڳي آپريشن وسيلي ان کي ڪڍيو ويندو هو. پاڻيٺ ڪڍڻ لاءِ اڳ ۾ هڪ سنهي سئي وسيلي سسٽ جي آس پاس واريءَ کل کي سن ڪري پوءِ هڪ موڪري سئي وسيلي سسٽ جي پاڻيٺ ٻوهي ڪڍي ويندي آهي ته سڄي سسٽ سسي ويندي آهي. اهڙي پاڻيٺ جيڪا خارج ڪئي وڃي ٿي، اها 10 کان 15 ملي لٽرن تائين ٿي سگهي ٿي. رنگ جي لحاظ کان اها ميراڃهڙي، سائي يا ڀوري به ٿي سگهي ٿي. هي طريقو دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ عام استعمال ڪيو وڃي ٿو، پر تنهن هوندي به ڪي ڊاڪٽر آپريشن کي وڌيڪ ترجيح ڏيندا آهن جو ائين هو اها به پڪ ڪري سگهندا آهن ته سسٽ ڪينسريائي آهي يا نه. آپريشن تڏهن وڌيڪ ڪارائتي ليکي ويندي آهي، جڏهن ڪنهن عورت جي خاندان ۾ ڪنهن کي ارهه-ڪينسر ٿي هجي. جڏهن ته عام طور تي ارهه ۾ اهڙي سسٽ ۾ واڌ ٿيندي رهندي آهي. جڏهن ڊاڪٽر سسٽ مان پاڻيٺ ڪڍي چڪيندو آهي ۽ پوءِ اهو حصو سسي نه سگهندو آهي يا جڏهن پاڻيٺ رتائين ايندي رهندي آهي تڏهن گهڻي ڀاڱي ڊاڪٽر، آپريشن رستي اهڙي

سست ڪري ڇڏيندو آهي.

جيئن تہ فائبروسسٽڪ ڪيترن ئي عورتن لاءِ بچان ڏيندڙ روڳ آهي، تنهن ڪري ان لاءِ ڪيترائي اهڙا طريقا اختيار ڪيا ويندا آهن جنهن ۾ آپريشن شامل نہ هجي. ان لاءِ حيض اچڻ کان اڳ ڊائيوريٽڪ (گهڻو پيشاب ڪرائيندڙ) دوائون ڪارايون وينديون آهن تہ جيئن پاڻيٺ جي مقدار کي گهٽائي، ارهن تان بہ اهڙو بار هلڪو ڪري سگهجي. ساڳئي طرح سان مردانا جنسي هارمون بہ استعمال ڪرائبا آهن پر انهن مان مڙيوئي فائدو ظاهر ٿيو آهي. شايد تہ اهڙن لمپن جو ڪامياب علاج (آپريشن ۾ ڊوهڻ کان سواءِ) اهڙي انگي پائڻ هوندو آهي جيڪا قهي- قٽ ٿي بيهندڙ هجي. ساڳئي وقت کي ساديون سور گهٽائيندڙ دوائون جهڙوڪ: ائسپرين وغيره بہ کاڌيون وينديون آهن. بشرطيڪ اهڙو سور سخت ۾ ماهواري کان اڳ پوندڙ هجي.

انهيءَ جو ڪارڻ کهڙو آهي جو عورت جو ارهہ ايترو سولائيءَ سان اروڳي مرضن جو شڪار ٿي پوي ٿو، تنهنجي اچان جاڻ پئجي نہ سگهي آهي. جيئن اسين پهرين باب ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ اڄڪلھ جي جديد دور جي عورتن جي ارهن جو ڪارج، قديمي عورتن جي ارهن کان بلڪل نرالو وڃي رهيو آهي تنهن ڪري



ارهہ جي سسٽ

اهو بلڪا، ممڪن آهي تہ، ان جو جواب بہ انهن ڳالهين ۾ هجي. اهڙيءَ طرح انهيءَ ڳالھ تي بہ گهٽي کوجنا ٿيل رهي آهي تہ ڪِپ روڪ گورين کائڻ جو ارھ جي اروڳي مرضن تي ڪهڙو اثر ٿي سگهي ٿو؟ اڳي اهو بہ پانيو ويندو هو تہ، عورت جڏهن ان لاءِ ڪِپ روڪ گوريون کائيندي رهي ٿي تہ جيئن سندس آنجڻ وارو عمل نہ ٿيندو رهي، تڏهن اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ ائين ڪرڻ سان سندس ارھ انهن قديمي عورتن جي ارهن جيان رهندا هجن جيڪي لاڳيتو پيٽ سان هجڻ ۽ سدائين ٿڃن تي پالنا ڪرائڻ سبب منجهن آنجڻ جو عمل ٿي نہ سگهندو هو. اهڙيون ڳالهيون ڪيترن اڀياسن مان پڻ ڏٺيون ويون آهن، جن مان ظاهر ٿيو آهي تہ ارھ جون اڻ-ڪينسريائي روڳي حالتون انهن عورتن ۾ گهٽ هجن ٿيون جيڪي ڪِپ روڪ گوريون کائينديون رهن ٿيون. منجهن فائبروسسٽڪ ۽ فائبرو ائڊينوما تہ خاص طور تي گهٽ ٿين ٿيون. ساڳئي وقت ان ڳالھ جي بہ انهن بيمارين کان بچاءُ واري ڳالھ سان نسبت رهي ٿي تہ ڪِپ روڪ گوري ڪيتري ڊگهي عرصي لاءِ واپرائي وئي آهي. هڪ اڀياس مان ڏٺو ويو تہ اهڙيون عورتون جيڪي اٺن سالن يا ان کان بہ مٿي عرصي تائين ڪِپ روڪ گوريون واپرائينديون رهيون تن کي نہ واپرائيندڙن جي ڀيٽ ۾ ارھ جون اروڳي بيماريون پنجوڻ تي گهٽ ٿيون. بهرحال راقم الحروف جي راءِ آهي تہ اهڙيون عورتون جن کي ارھ جون آروڳي تڪليفون هجن، تن کي ڪِپ روڪ گورين جو استعمال شروع ڪرڻ نہ گهرجي. اتفاق سان اهڙو بہ ڪو ثبوت ملي نہ سگهيو آهي تہ ڪِپ روڪ گورين واپرائڻ سان ارھ جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. جڏهن تہ اهو پانيو ويجي ٿو تہ، جيڪڏهن اڳ ۾ رهندڙ ڪا اهڙي روڳي حالت آهي تہ اها وڌيڪ بگڙي وڃي ٿي.

باب ڇهون

ڏندگيءَ جا مخصوص وقت ۽ اُرھ

ٻالڪپڻ ۽ ساماٿجڻ وقت:

اسين باب ٻئي جي شروعات ۾ اهو پڙهي آيا آهيون ته ارهن جي اوائلي اوسر، پيٽ ۾ واڌ ڪائيندڙ ٻچي ۾ شروع ٿئي ٿي ۽ واڌ جو اهو سلسلو ايترو ته پيچيده آهي جو منجهن پيدا ٿيندڙ غيررواجي ڳالهيون نسبتاً عام ٿي سگهن ٿيون.

ٻي ارهائپ / اَماسٽيا/ (Amastia):

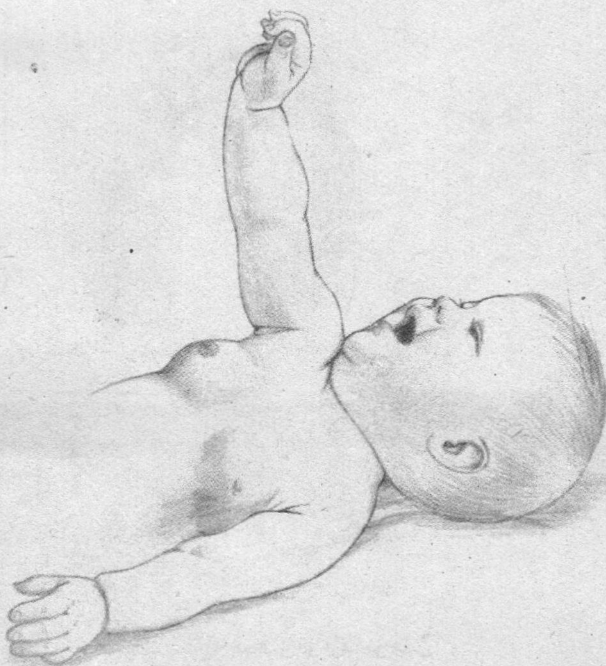
هيءَ اها حالت آهي جڏهن هڪڙو يا ٻئي ارھ بلڪل ئي ناهن هوندا، جنهن جو سبب هي هوندو آهي ته، ٻار جي پيٽ ۾ واڌ وقت انهيءَ پاسي جي ڪير جا ايار/



پاليماسٽيا- هڪ واڌو ارھ جو ھجڻ.

رجز (ridges) بلڪل سوس ڪائي وينديون آهن، جنهن ڪري ان پاسي تي پستاني ٿڃون به باقي نه رهندا آهن. ساڳئي طرح سان اهو به ممڪن ٿي سگهندو آهي ته ڪٿي رهجي ويل ڪير ميي رجز سبب ان جي لائين تي ڪٿي به پستاني ٿڃن جي واڌ ٿي سگهندي آهي. اهڙيون واڌون يا سپرنيوميررٽري ٿڃون ٻنهي جنسن، مردن ۽ عورتن ۾ ڪافي عام هونديون آهن. مختلف اپياسن مان ڪنهن آدمشماريءَ ۾ اهڙين واڌو ٿڃين جي هجڻ جو انگ هڪ ڪان پنج سيڪڙي تائين لڌو ويو آهي (گهٽي ڀاڱي مردن ۾ ڏنيون ويون آهن). ائين رڳي واڌو ٿڃيون عام ڏٺيون وڃن آهن جڏهن ته واڌو ارهه جو هجڻ ورلي ڏٺو ويو آهي. واڌو ارهن هجڻ واريءَ حالت ۾ ان کي سائنسي اصطلاح ۾ پاليماسٽيا (polymastia) سڏيو ويندو آهي، جڏهن ڪنهن کي اهڙو ڪو واڌو ارهه موجود هجي ته اهو اصل ۾ پستاني ٿڃن جو سادو لمپ هوندو آهي جيڪو واڌو ٿڃيءَ هيٺان ٿيندو آهي، جيڪو ورلي ساماڻل ارهه جو روپ وٺي، کير پيدا ڪرڻ جي صلاحيت به رکي سگهندو آهي.

ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ به اهو گهٽي ڀاڱي ماءُ جي هارمونن جي اثر هيٺ رهندو آهي، جيڪي ڪيس ناڙي وسيلي ماءُ جي رت مان حاصل ٿيندا رهندا آهن. ائين اڌ تي نون ڄمندڙ ٻنهي جنسن جا ٻارڙا اهڙا ٿين جن کي پستاني اڀار هوندا آهن،



هڪ ٻار جي ٻيي جو وڌيل هجڻ.

جيڪي ماديءَ هارمونن سبب پيدا ٿي پوندا آهن. انهن مان ڪيترا ارهه ته ڪجهه ڏينهن تائين هڪڙي قسم جو ڪير به پيدا ڪندا رهندا آهن، جنهن کي وچز ملڪ سڏجي، انهن مان اهي ٻارڙا جن کي ارهه ڏارايو ويندو آهي تن جون ٿڃون ڪجهه مهينن تائين ايريل به رهنديون آهن. انهن مان ڪي اهڙا به ٿين جن کي جڏهن ارهه ڏارايو يا بوتل رستي کير پياريو ويندو آهي تڏهن سندن اهڙيون ٿڃون ڪجهه هفتن اندر سسي پوءِ عام رواجي سائيز جون ٿي وينديون آهن. ورلي نون ڄاول ٻارن جون ٿڃون ڳاڙهيون ۽ ڏکيون ٿي پونديون آهن، جڏهن ته انهن ۾ ورلي انفيڪشن به ٿي پوندو آهي.

ان عمر کان وٺي بالغ ٿيڻ تائين ڇوڪرين جي ٿڃن ۾ ورلي ڪا گڙٻڙ به ٿي پوندي آهي، جڏهن ته ڇوڪرين سان به ائين ٿي سگهندو آهي ته اهي وقت کان اڳي يعني سندن ساماڻجڻ کان اڳ ئي تيار ٿي ويندا آهن جنهن سبب والدين ۽ ٻار پريشان رهندا آهن، اها هڪ عام قسم جي بيماري آهي. عام طور تي ڇوڪرين جي ارهن جا ٿڻ 8–9 سالن جي ڄمار تائين واڌ ڪائي نه سگهندا آهن جڏهن ته ڪن جا جيڪو اسين مٿي ذڪر ڪري رهيا آهيون، عمر کان اڳ ئي واڌ ڪائي ويندا آهن.

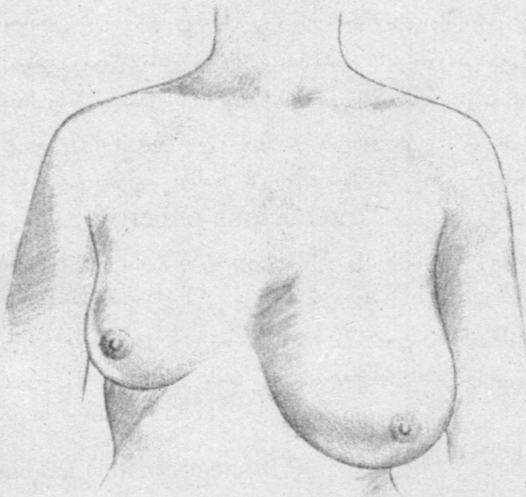
اهڙي حالت ۾ جڏهن ارهه وقت کان اڳي وڏي ٿيڻ لڳن تنهن کي وقت کان اڳي ارهه جڻ (premature thelarche) سڏجي. اهڙي واڌ مختلف عورتن ۾ گهٽ وڌ به ٿي سگهي ٿي. ڪن ڇوڪرين جا ارهه جڏهن وقت کان اڳ واڌ ڪري ويندا آهن ته اهي سندن ساماڻجڻ کان اڳ وري ننڍا ٿي ويندا آهن ۽ پوءِ ساماڻجڻ سان وري پوري پني واڌ ڪائي عام رواجي سائيز جا ٿي ويندا آهن. عام طور تي ٻئي ارهه هڪ ئي وقت واڌ ڪائيندا وڌندا رهندا آهن، جڏهن ته اهي الڳ الڳ به واڌ ڪائي سگهن ٿا. اهڙين حالتن ۾ پڻ پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي ۽ نه ئي ان جو ڪو علاج هوندو آهي، سواءِ ڇوڪريءَ ۽ والدين کي آٿت ڏيڻ جي. اهڙي ئي حالت جنهن کي وقت کان اڳي بلوغت (precocious puberty) سڏجي، ورلي ٿي پوندڙ هڪ اهڙو روڳ آهي جنهن ۾ ٻارن جون ٿڃون نه رڳو واڌ ڪائي ارهن ۾ مٽجي وينديون آهن، پر سندن ٻول به وقت کان اڳي عورتاڻو ٿي ويندو آهي، ڪڇن نهائين ۾ ڪڇ جا وار ايري ايندا آهن، ڪڪڙي وڏي ويندي آهي، پڙو ڪهرو رنگدار ٿي ويندو آهي ته حيض به اچڻ لڳندو آهي، اهڙين حالتن ۾ طبي چڪاس ڪرائڻ جي ضرورت ۽ ان جي ڪارڻ جو علاج ڪيو ويندو آهي.

گائنيڪو ماسٽيا (Gynaecomastia):

هيءَ ٿڃن جي اها حالت آهي جيڪا مردن ۾ پيدا ٿيندي آهي، جو اهي وڏي وينديون آهن. گهڻي ڀاڱي بالغ ٿيندڙ ۽ بالغ ٿيل ڇوڪرن ۾ ٿيندي آهي. (ان لاءِ وڌيڪ ڏسو باب 11)

جوان عورتن جيان، ٻارن ۽ ڇوڪرين جي ارهن ۾ به لمپ پيدا ٿي سگهندا آهن. ارهن جا اهڙا پيدا ٿيندڙ 3/4 لمپ فائبروايڊينوما جا هوندا آهن. جيڪي گهٽي پاڳي پڪيءَ عمر جي عورتن کي ٿي پوندڙ لمپن جهڙا هوندا آهن. جڏهن ته اهي ساماٽيل ڇوڪرين ۾ ڪڏهن ڪڏهن تمام تڙت واڌ ڪائي ويندا آهن. گهٽين ڇوڪرين ۾ اهڙو ٿيڻ ڏاڍو گهٽ هوندو آهي، جڏهن ته اهڙين ڇئن ڇوڪرين مان هڪڙيءَ کي هڪ کان وڌيڪ به ٿين. ان جي ڪارڻ جي اڃان خبر پئجي نه سگهي آهي ته زندگيءَ جي ڪنهن حصي ۾ فائبرو ايڊنيوما ڇو ٿا پيدا ٿين. جڏهن ته ايتري ڄاڻ ضرور پئي آهي ته، اهي ايسٽروجن هارمونن سبب تيزيءَ سان واڌ ڪائي سگهن ٿا. جيتوڻيڪ اهڙيون ڇوڪريون جن کي اهڙا لمپ ٿي پوندا آهن، تن کي انهن هارمونن جي ڪا غير معمولي ڪيفيت به ناهي هوندي پر تنهن هوندي به اها ڳالهه اڃان تائين ڳجهارت بڻيل آهي. ڊاڪٽرن جو رايو آهي ته اهڙن اروڳي لمپن جو علاج انهن کي ڪيرائي ڇڏڻ آهي. هونئن اهي واڌ ڪائي ارهه جي ڊول کي بگاڙي سگهندا آهن. اهڙا ننڍڙا لمپ (عام ٿيندڙ) سولائيءَ سان ڪڍي سگهبا آهن ۽ ان لاءِ جيڪو چير ڏنو ويندو آهي تنهن جو نشان وار جيترو مس وڃي رهندو آهي ۽ جيڪو سال کان پوءِ ميسارجي ويندو آهي. عام طور تي ساماٽيل عورتن ۾ اهڙا لمپ عمر جي ٻئي ڏهاڪي جي آخر ڌارا پيدا ٿي پوندا آهن.

اهڙو هڪڙو لمپ جيڪو هن عمر جي ڇوڪرين ۾ وڙلي ٿي پوندو ۽ اڪثر هلي



ڪاهي ارهه جي ورجينل هائپرٽرافي.

ڪينسريائي ٿي ويندو آهي، سسٽو سارڪوما فائيلوائيڊس سڏيو آهي. هي لمپ تيزيءَ سان واڌ ڪائيندڙ ۽ مهينن اندر نئين فوٽ بال جيترو به ٿي سگهندو آهي. اهڙي لمپ کي سولائيءَ سان ڪڍي سگهبو آهي. ورلي ته ان سبب سڄي ارهه کي به ڪٽڻو پوندو آهي، تنهن ڪري ضروري ٿي پوندو آهي ته جڏهن اهڙو تيزيءَ سان واڌ ڪائيندڙ لمپ ڪنهن ڇوڪريءَ جي ارهه ۾ محسوس ڪيو وڃي ته ان جي ترت طبي چڪاس ڪرائجي.

ارهه جي ڪينسر Breast Cancer:

ننڍين ڇوڪرين ۽ ساماٿيل عورتن ۾ ارهه جي ڪينسر تمام گهٽ ٿيندي آهي، جڏهن ته 30 سالن کان گهٽ ڄمار وارين عورتن ۾ اها هڪ سو مان، هڪ کان به گهٽ کي ٿي سگهي ٿي.

ارهن جو وڏي وڏو ٿي وڃڻ (Breast enlargement) به هڪ عام ڳالهه هوندي آهي. ساماٿيل ڇوڪرين جا اُرهه ته هوندا به وڏي ويندا آهن جڏهن ته ڪن ڇوڪرين ۾ سندن هڪ يا ٻئي ارهه وري ڊرامائي انداز ۾ وڏي ويندا آهن. جيئن اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته اُروڳي فائبروائڊينوما ۽ سسٽوسارڪوما فائيلوائيڊس سبب به اهڙي واڌ ٿي سگهندي آهي. جڏهن ته ورجينل هائپرٽرافي (virginal hypertrophy) وري اها حالت آهي جنهن ۾ سڄو ارهه گهڻو وڏو ٿي ويندو آهي (عام طور تي ٻئي) ۽ ائين گهڻو ڪري ڪين پهرين حيض اچڻ واري وقت دوران ٿيندو آهي. جيتوڻيڪ اها روڳي حالت ناهي هوندي پر تنهن هوندي به پريشان ڪن ضرور ثابت ٿيندي آهي جو ارهه وڏي ويندو آهي. اهڙي حالت ڪيترن مهينن ۾ پيدا ٿي پوندي آهي، جنهن سبب نه رڳو ارهه ڳورا ٿي ويندا آهن، پر ان سبب پٺيءَ ۽ ڪلهي ۾ پوندڙ سور به مسئلو بڻجي ويندو آهي، مناسب ڪپڙا ۽ انگي اوڍڻ جهڙيون ڳالهيون تڪليف ده بڻجي ونديون آهن ۽ سماجي لحاظ کان ڪيتريون ڇوڪريون اڪيلائي پسند ٿي پونديون آهن. جيتوڻيڪ اهڙي گڙٻڙ هارمونن سبب پيدا ناهي ٿيندي، پر تنهن هوندي به ان جي ڪارڻن جي اڃا سڌ پئجي ناهي سگهي.

اڪثر ڊاڪٽر اهڙي واڌ ڪائيندڙ ارهه جو علاج ڪرڻ کان لهرائيندا آهن ۽ ان جي تيستائين آپريشن ناهن ڪندا جيستائينڪ اها ڪا واقعي گنڀير حالت ثابت نٿي ٿئي. اهڙيون مائر به پنهنجن ڌيئرن جي گهڻن وڏن يا گهڻن ننڍن ارهن سبب پريشان رهنديون آهن. جڏهن ته ڪاسميٽڪ سرجن به اهڙن ارهن جي تيستائين آپريشن ناهن ڪندا جيستائينڪ اهڙيون ڇوڪريون ويهن سالن جون نٿيون ٿين، ڇو ته اهڙيون ڪيتريون ڳالهيون سامائجڻ سان پنهنجو پاڻ ئي بلڪل ٺيڪ ٿي وينديون آهن، جنهن سبب ويهن سالن کان اڳ اهڙي آپريشن ڪرڻ اجائي ليکي ويندي آهي.

ورلي ائين به ٿيندو آهي ته ننڍڙو ارهه، ٻنهي جي ٻيٽ ۾ تڪڙي واڌ ڪائي وڏو ٿي ويندو آهي ۽ سڄي عمر لاءِ ٻنهي کان وڌيل ۽ وڏو ٿي رهندو آهي. ائين ڪيترين عورتن جا ارهه ڪي قدر ننڍا وڏا رهندا آهن ۽ جيستائين انهن ۾ ڪو وڏو فرق نه هجي تيستائين پريشان ٿيڻ جي ڳالهه ناهي هوندي. ڪڏهن سامائيل ڇوڪريءَ لاءِ ارهن جو اهڙو فرق گهڻو پريشان ڪن ثابت ٿي سگهي ٿو پر تنهن هوندي به اهوئي بهتر سمجهيو ويندو آهي ته آپريشن لاءِ سوچڻ کان اڳ ۾ تيستائين انتظار ڪرڻ گهرجي جيستائين ارهن جي واڌ پوري ٿي نٿي وڃي.

ڳوَرهاڻپ دوران (During pregnancy)·

ڳپ پوڻ جي ٻن ٽن هفتن کان پوءِ انجو اثر ارهن تي به پوندو آهي ۽ ائين ڪيترين عورتن لاءِ ارهن جو حساس ٿيڻ پيٽ ٿيڻ جي نشاني هوندي آهي. ڪيتريون عورتون جن جو پهريون حيض گسي ويندو آهي، سي ان کان بلڪل پوءِ پنهنجا ارهه ڀريل محسوس ڪنديون آهن (جيئن حيض اچڻ کان اڳ ٿيندو آهي) ۽ ٻن ٽن هفتن اندر اهي ٻين عورتن کي ڀريل ۽ ڀڙڪڻ محسوس ٿيندا آهن. اهڙي شروعاتي حالت ۾ ارهه ڏکيا به ٿي سگهن ٿا جڏهن ته ڪجهه هفتن اندر اها حالت ٺيڪ ٿي ويندي آهي. ڏکڻ هجڻ کان سواءِ ٻنڊيءَ ۾ وڌندڙ حساسيت ۽ ڪانڊار به محسوس ڪري سگهجي ٿي، ارهه آهستي آهستي وڌندا ويندا آهن ۽ ڇهين هفتي جي آخر تائين پوئين حيض کان پوءِ اهي ڏسڻ ۾ به وڏا ايندا آهن. ارهه جي ڦشوئن جي پيچري جيڪا ڪن عورتن ۾ ڪچ تائين پڻ وڌيل ٿئي اها به سڄي ۽ ڏکئي ٿي پوندي آهي. ارهه جون مٿيون نسون ظاهر ٿيڻ لڳنديون آهن ۽ پڙي تي ننڍڙا داڻ داڻ جهڙا غدودي اڀار جن کي مانٽگمريس ٽيوبرسلس سڏجي ظاهر ٿي پوندا آهن. جيڪي هر هڪ پڙي تي 6 کان 12 جي وچ تي ٿين. اهي پڻ سڄي يا حساس ٿي ويندا آهن ان کان سواءِ ٻنبي به وڌيڪ ايري ۽ ظاهر ٿي پوندي آهي.

حمل جي چوڏهين هفتي دوران ٻنبي ۽ پڙو وڌيڪ گهرا ٿيڻ لڳندا آهن. اهڙيءَ گهرائپ جو مقدار هرهڪ عورت ۾ گهٽ وڌ هوندو آهي. تلهي ليکي ته پڙي تي پيدا ٿيندڙ اهڙي گهرائپ پهرين دفعي جي پيٽ ٿيڻ وقت وڌيڪ گهري ۽ چٽي هوندي آهي. هڪ دفعو جڏهن اهڙي گهرائپ پيدا ٿي ويندي آهي ته اها پهرين حمل کان پوءِ بلڪل لهي ناهي ويندي، ٻين لفظن ۾ ته ٻنبيءَ جو اصل رنگ واپس موٽي ناهي ايندو. سانورين عورتن ۾ حمل دوران پيدا ٿيندڙ اهڙي گهرائپ وڌيڪ گهري هوندي آهي بنسبت گورين عورتن جي. ڪڪن وارن، وارين عورتن کي عموماً بلڪل گهٽ گهرائپ پيدا ٿي سگهندي آهي. ڪيترين عورتن ۾ ته اهڙي گهرائپ پڙي کان به وڌي ارهه تائين پکڙجي ويندي آهي، ايتري قدر جو ارهه تي هڪ ٻيو به پڙو ناهي وجهندي آهي جي ائين ٿيندو آهي ته اهو 18 ۽ 20 هفتن دوران ٿيندو آهي. ورلي اها ڪيترين عورتن جي ارهه جي چمڙيءَ جو وڏو حصو پڻ والاري ويندي آهي. گهٽين

عورتن ۾ اهڙو واڌو گهرن پڙو ويم ڪان پوءِ جلد گم ٿي ويندو آهي. ٿڻن تي پالنا واريءَ ڳالهه جو، حمل سبب پيدا ٿيندڙ اره جي اهڙيءَ دائمي گهرائپ سان ڪو، واسطو ناهي هوندو.

اهڙيون عورتون جن جا اره ننڍڙا هجن اهي حمل دوران پنهنجن ارهن کي وڌندو ڏسي خوش ٿينديون آهن. جڏهن ته اهي جن جا اره اڳيئي وڏا هجن سي پنهنجن ارهن جي سائيز ۾ ٿيندڙ ڊرامائي تبديلي محسوس ڪري ناهن سگهنديون. اهڙي واڌ جو سبب اره جو پنهنجي ڊول جي سائيز ۾ وڌڻ هوندو آهي، جڏهن ته ڪيترين عورتن جي حامله ٿيڻ ڪان پوءِ پنهنجو جسماني وزن به وڌڻ لڳندو آهي ۽ ان نسبت سان اره به وڌندا آهن.

ڪيترين عورتون اهو به چونديون آهن ته ويم ڪان پوءِ سندن اره ايترا سوڄ نٿا رهن جيترا اهي ويم ڪان اڳ هئا. ائين رڳو انهن عورتن سان ٿيندو آهي جيڪي وڌيڪ ٿلهيون ٿي وينديون آهن. جنهن سبب ممڪن هوندو آهي ته ويم ڪرڻ ۽ ڌڪ ڇڏائڻ ڪان پوءِ سندن اره وڌيڪ لڙڪي پون پر جيڪڏهن حمل دوران ۽ ٿڻن تي پالنا وقت سٺي ۽ پوري پني فٽ انگي پاتي رهي ته ارهن کي صحيح حالت ۾ رکي سگهبو آهي، جڏهن ته اهو پاڻ کي سلم/ سنهڙي رکڻ جو علاج ناهي هوندو. ان ڪان سواءِ اهو به ضروري سمجهيو ويندو آهي ته ارهن کي رڌڻ نه ڏجي چو ته وڌڻ سبب انهن جا نشان رهجي وڃن ٿا ۽ پڇاڙيءَ ۾ لڙڪي پون ٿا.

گهڻين عورتن اهو به محسوس ڪيو هوندو ته پيٽ واري عرصي دوران سندن اره ڇهڻ ۽ ڏکن وغيره لاءِ وڌيڪ حساس ٿي پون ٿا ۽ اهو خاص طور تي تڏهن وڌيڪ ڏکندڙ لڳندو آهي جڏهن ڪي ننڍڙا ٻار پيٽ تي چڙهڻ ۽ ڪڏڻ جي ڪوشش ڪندا آهن. ساڳئي طرح سان حمل دوران، سنڀوڳ ڪندي به اهي ڏکتا لڳندا آهن. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته سنڀوڳ دوران اهڙا طريقا اختيار ڪيا وڃن جيئن اهي وڌيڪ ايذائجي نه سگهن. اهڙي ڳالهه ور کي سمجهائڻ ۾ ٻڌائڻ گهرجي. چو ته عورتن جي ڏسڻ ۽ مردن جي عمل ڪرڻ سان اهڙن مسئلن کي گهٽائي سگهجي ٿو.

ڪيترين عورتن جون ٻنديون پڻ حمل دوران وڌيڪ ظاهر ٿي پونديون آهن، جڏهن ته ڪن جون تراڪڙيون يا ورڙيل رهنديون آهن. ڪن جون وڌيڪ لچڪدار ٿي پونديون آهن ته جيئن اڳتي هلي ٻارڙي کي چڱڙڻ ۾ اهي مددگار ٿي سگهن (حمل دوران ٻنديءَ جي پرگهور لهڻ لاءِ ڏسو باب 3).

پنجين مهيني دوران ٻندين مان ڪجھ ڪنگهڙي جا ڦڙا به وهي پوندا آهن جيڪي صاف يا ڦڪاڻ مائل هوندا آهن. اها هڪ عام رواجي ڳالهه هوندي آهي ۽ ان ڳالهه جي نشاني ته ارهن کير ٺاهڻ شروع ڪيو آهي.

جسم جي ٻئي ڪنهن به عضوي جيان حمل دوران ارهن ۾ به ڪو مرض ٿي

سگهي ٿو. جيڪي حمل دوران تشخيص ڪرڻ ڏکيو ٿي پوندو آهي، جو ان عرصي دوران اره وڏيءَ ڦوڪيل ۽ غيررواجي طور تي ڳوڙها ٿي ويل هوندا آهن. حمل جي پوئين ٽينهن ۾ جيڪڏهن اره ۾ اروڳي لمپ ليندا آهن تڏهن انهن جي آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت ناهي هوندي پر ويم ڪرڻ کان پوءِ اهڙو علاج ڪيو ويندو آهي. جڏهن ته ڪينسريائي حالتن ۾ انهن جو علاج جيترو جلد ڪرائجي اوترو بهتر هوندو آهي. اڳ ۾ اهو پانيو ويندو هو ته ڳوڙهارپ ۾ ۽ ٿڃن تي پالنا وقت جيڪڏهن ڪينسر لڌي وڃي ته اها هڪ تمام موتمار ڳالهه هوندي آهي جڏهن ته اڄڪلهه ان کي اجايو سمجهيو وڃي ٿو. ڳرڀوتي دوران ڪينسر هجڻ سبب ورلي اره ڳاڙها، ڳرم ۽ سڄيل رهندا آهن جنهن سبب اهڙيءَ ڪينسر کي سوزشي ڪينسر (inflammatory cancer) سڏيو ويندو آهي. اهڙي ڪينسر تمام ورلي ٿيندي آهي ۽ جيڪڏهن ٿي به پوي ته ان سبب ضروري ناهي هوندو ته ٻار ڪيرايو وڃي. اڳي اهو سمجهيو ويندو هو ته ناڙي سبب جيڪو ايسٽروجن هارمون گهڻي مقدار ۾ پيدا ٿئي ٿو، اهو اره جي ٽيومر کي وڏيڪ بگاڙي ڇڏي ٿو. جڏهن ته تازين کوجنائن مان اها ڳالهه غلط ثابت ٿي آهي ۽ اهڙيون ڳوڙهايون عورتون جن کي اره ۾ ڪينسر ليندي آهي، تن کي ٻار ڪيرائڻ جي ضرورت ناهي هوندي. بهرحال جيڪڏهن اهڙي ڪا خطري جهڙي ڳالهه پيدا ٿي پوندي آهي ته ڳرڀوتي دوران آپريشن، ريڊيوٿراپي ۽ ڪيموٿراپيءَ جهڙا علاج بلڪل ائين ڪري سگهبا آهن جيئن عام رواجي حالتن ۾ ڪيا ويندا آهن ۽ انهن جا پيٽ ۾ پلجندڙ ٻار تي به ڪي خراب اثر ناهن پوندا.

جيستائين پيٽ دوران ارهن جي سارسنڀال لهڻ جو سوال آهي ۽ ان لاءِ جيڪڏهن توهان ڪنهن ڪريم وغيره جي مالش ڪري رهيا آهيو ۽ ان مان فائدو رسي ٿو ته ڀلي ائين ڪندا رهو. پر اها ڳالهه به ذهن ۾ ضرور رکڻ گهرجي ته ويم کان پوءِ اهڙي ڪنهن ڪريم جو اثر دائمي ناهي هوندو. ساڳئي طرح سان دائين جي ڏسيل ٽوٽڪن وغيره جو به ڪو دائمي اثر پيدا ناهي ٿيندو جو ان لاءِ هو مختلف ٽوٽڪا ڏسنديون آهن ته جيئن ارهن کي ٻولائتو ۽ ٻنديءَ کي سوٽ رکي سگهجي. صحت مند عورت کي حمل دوران ۽ اره تي پالنا وقت اهڙين شين جي استعمال ڪرڻ جي ضرورت بنه ناهي هوندي.

ٿڃن تي پالنا دوران (During breastfeeding):

عورت جي زندگيءَ ۾، ارهن ۾ وقت ۾ وقت تبديليون سندس ٿڃن تي پالنا واري وقت دوران اچن ٿيون جو ان عرصي ۾ اهي نه رڳو جهجهي مقدار ۾ کير پيدا ڪندا آهن جيڪو گهڻ ۾ گهڻ ڇهن مهينن تائين ٻارڙي جي بک مارينديو رهي ٿو، پر ان کان سواءِ ايترو پاڻي پڻ مهيا ڪندا رهندا آهن جنهن جي ٻارڙي کي ضرورت هوندي آهي ته ساڳئي وقت هر روز اره جي سائيز ۾ گهٽي تبديلي، ٻنديءَ جي ٻول

۾ ڦيرڦار تہ پڙي ۾ بہ مٽ سٽ ٿيندي رهندي آهي.

ويم جي ڪجھ ڪلاڪن کان پوءِ ارھ ۾ پيدا ٿيندڙ پھرين ڪير ڪنگھڙي جي مقدار ۾ جوڙجڪ ۾ بہ ڦير گھير ٿيڻ لڳندي آهي، ارھ وڌيڪ پرجڻ لڳندا آهن ۾ ڪير لهڻ وارو عمل مستحڪم ٿيڻ لڳندو آهي. ٻار ڪي هر دفعي جيتري ڪير پيئڻ جي گھرج هوندي آهي اوترو لهي سگھندو آهي، ڪڏهن ڪڏهن جڏهن ڪيس گھٽيءَ بک هجڻ سبب جهجهي ڪير پيئڻ جي ضرورت هوندي آهي تڏهن ارھ جي سائيز ۾ بہ وڏيءَ حد تائين تبديلي اچي ويندي آهي، جيڪا ڏيک ڏيڻ جي شروعات کان آخر تائين پيدا ٿيندي آهي. جڏهن هو ننڍاڪڙو هوندو آهي ۾ رڳو ڪجھ ڏيک پيئندو آهي تڏهن ارھ جي سائيز ۾ ڪابہ تبديلي ناهي ايندي. جڏهن ارهن مان گھٽو ڪير پيتو ويندو هجي تڏهن ماءُ اهوئي محسوس ڪندي آهي تہ ارھ نہ رڳو ننڍڙا لڳي رهيا آهن، پر هوءَ وڌيڪ فرحت ۾ هلڪائپ پڻ محسوس ڪري رهي آهي. وقت بہ وقت، خاص طور تي ٿڃن تي پالنا جي شروعاتي ڏينهن ۾ هوءَ ٻار کي تڏهن بہ ڏيک ڏيندي رهندي آهي، جڏهن ڪيس ان جي ضرورت نہ بہ هوندي آهي تہ جيئن هوءَ ڏنيل آرهن مان ڪير پياري پنهنجي بي آرامي ختم ڪري سگھي ۾ ڪير سبب ڦوڪجي ويل ارھ بہ عام رواجي حالتن جھڙا ٿي سگھن.

اها بہ هڪ دلچسپ ڳالھ هوندي آهي تہ ٿڃن تي پالنا وارن مهينن ۾ ارھ آهستي آهستي پنهنجيءَ اصلي حالت ڪي واپس پهچي ويندا آهن، يعني تہ ان سائيز ڪي جڏهن هوءَ پيٽ سان نہ هئي، جڏهن تہ پوءِ بہ ڪير جهجهو پيدا ڪندا رهندا آهن. ويمڪان پوءِ ارھ وڌ ۾ وڌ ڦوڪجي ويندا آهن، جو اهڙن شروعاتي ڏينهن ۾ ارهن ڪي وڌ ۾ وڌ ڪير پيدا ڪرڻو پوندو آهي تہ جيئن اهي ٻارڙي جي ضرورت پوري ڪري سگھن. ان لاءِ شروعات ۾ تمام گھٽو ڪير پڻ پيدا ڪندا آهن.

ڏڪ ڏائڻ جو ٻنديءَ جي ٻوڙ تي بہ اثر پوندو رهندو آهي ڇاڪاڻ تہ، لاڳيتو ڏائڻ سبب ٻنديءَ جي چمڙي وڌيڪ ٿلهي ۾ لچڪدار ٿي پوندي آهي حمل دوران ٻنديءَ جي اهڙي لچڪدار هجڻ جي ڳالھ مسلسل ٿيندي ۾ وڌندي رهندي آهي، جيڪا محسوس ڪري سگھبي آهي. ٻنديءَ جو ڏکندڙ هجڻ ۾ ڏري پوڻ پڻ هڪ اهڙو مسئلو هوندو آهي جنهن کي سولائيءَ سان منهن ڏئي سگھبو آهي، بشرطيڪ توهان کي سڌ هجي تہ ان لاءِ ڇا ڪرڻ گھرجي. هفتن ۾ مهينن جي ڏارائڻ کان پوءِ ٻنديءَ جي حساسيت آهستي آهستي گھٽجي ويندي آهي. ٿڃ ڇڏائڻ کان پوءِ، ٻنديون وري پنهنجي اصلي حالت يعني پيٽ ٿيڻ کان اڳ جهڙيون ننڍيون ٿي وينديون آهن ۾ سندن چمڙي وڌيڪ حساس ٿي ويندي آهي.

ڪيترين عورتن جي ارهن ۾ ڪير لهڻ وارو سلسلو هڪ خاص حساسيت وارو ٿي ويندو آهي جڏهن تہ ڪي عورتون اهڙيون ڳالهيون گھٽ محسوس ڪنديون آهن، پر تنهن هوندي بہ ڪين، ڪير سولائيءَ سان لهي سگھندو آهي. ڇهڻ سان ارھ گرم

لڳندا آهن، جو تہ سڄي ارھ ۾ رت جي رسد تمام گهٽي وڃي ويندي آهي. ھنڌي ايپي ٿي ڪاندارجي ويندي آهي، ڪير سمندو يا گوهي جي صورت ۾ وھڻ لڳندو آهي ۽ ڪير نڪرڻ جو اهڙو وقت هرهڪ عورت ۾ الڳ الڳ هوندو آهي. ڪيتريون عورتون ائين ڪير لهڻ دوران لطف محسوس ڪنديون آهن ۽ چاهينديون آهن تہ ٻار سندن ڪير ڏائي تہ جيئن ارهن مان اهڙو بار هلڪو ٿيندو رهي. ڪير لهڻ جو اهڙو سلسلو ڪنهن چنتا يا پريشانيءَ سبب رڪجي بہ سگهندو آهي، تنهن ڪري ضروري هوندو آهي تہ ڍڪ ڏيڻ اڌ ۾ بند نہ ڪجي جو ائين ڪرڻ سان ممڪن هوندو آهي تہ ڪير لهڻ جو سلسلو ئي بند ٿي وڃي.

سنڄڻ دوران ۽ ان ڪان پوءِ (During and after the menopause):

ارھ، عورت جي جنسي ۽ پيدائشي سرشتي جو هڪ وڏ ۾ وڏ اهم حصو آهن جيتوڻيڪ اچ ڪله جي عورت جي سراسري عمر ستر سال کن ٿئي ٿي پر تنهن هوندي بہ سندس زندگيءَ جو ٽيون حصو اهڙو گذري ٿو، جنهن ۾ سندس ارهن جو ڪو (جنمي) ڪارج نٿو رهي.

سنڄڻ هڪڙو اهڙو فزيالاجيڪل ۽ سائيڪالاجيڪل (نفسياتي) عمل آهي جيڪو هر عورت ۾ سراسري طور تي 49 سالن جي ڄمار ۾ ٿيندو آهي. ان عمر ۾ عورت جي آنيدانين مان هارمون خارج ٿيڻ گهٽجي آهستي آهستي بلڪل بند ٿي ويندا آهن، ائين مختلف عورتن ۾ سنڄڻ جون مختلف نشانيون ظاهر ٿينديون آهن.

حيض اچڻ بند ٿي وڃڻ هڪ اهڙو مکيہ فزيالاجيڪل عمل آهي، جيڪو هرهڪ عورت ۾ ظاهر ٿيندڙ ۽ نشانيون پيدا ڪندڙ هوندو آهي. جنهن سان ڳتوڪڙ پگهر اچڻ، موڪائپ، چڙ ۽ چمڙيءَ جو خشڪ ٿي وڃڻ، فرج وارن هنڌن تي خارش، يونيءَ جو خشڪ ٿي وڃڻ ۽ ارھ ۾ ڪي تبديليون ظاهر ٿي پونديون آهن.

سنڌ ٿي ويل عورت جي ارھ ۾ ڪيترن طرحن جون تبديليون اچن ٿيون. 40-50 سالن جي ڄمار دوران ارهن جا غدودي ٽشو آهستي آهستي سسي گھر ٿي وڃن ٿا. پر جيئن تہ ساڳئي وقت فائبرس ٽشو ۽ چربي انهن جي جاءِ والاريندا رهندا آهن (ڪيتريون عورتون پڪيءَ عمر جون هونديون بہ وزن وڌائينديون آهن) تنهن ڪري ارھ اصل ساڳيائي ڏسڻ ۾ ايندا آهن، پر پوءِ جيئن جيئن وقت گذرندو ويندو آهي تيئن تيئن چربي بہ سڄي ساري ارھ تان ڳرندي ويندي آهي، چمڙيءَ ۾ گهنج پئجي ويندا آهن ۽ ارھ گهٽ سڊول رهندا آهن. انهيءَ کان سواءِ آڌاري جوتا/ تاندورا (supporting fibres) بہ ڪمزور ٿي ويندا آهن جنهن ڪري ارھ وڏيڪ لڙڪي پوندا آهن. اهڙين تبديلين اچڻ جي باوجود هرويرو اهو ضروري ناهي هوندو تہ سنڌ ٿي وڃڻ کان پوءِ واري عرصي ۾ ارھ غيرڪششي لڳن/ رهن.

هن عمر ۾ جيئن تہ ڳپ روڪ دوائون استعمال ڪرڻيون ناهن پونديون تنهن ڪري ڪوبہ جوڙو جنسي زندگي وڌيڪ آرام سان گذاري سگهندو آهي ۽

جيستائين ڪي خاص تبديليون پيدا نٿيون ٿين. تيستائين سراسري طور تي عورتن جي ڇاتي هن عمر ۾ بہ پرڪشش رهندي آهي. هن عمر ۾ جيستائين جنسي زندگي ۾ ھنديءَ جي حس جو تعلق آهي تہ سنڌائپ دوران بہ گھٽيون عورتون پنھنجين ھنڌين ۾ وڌ ۾ وڌ حساسيت محسوس ڪنديون رھنديون آھن، جنھن جي سبب جي اڄان ڄاڻ پئجي نہ سگھي آھي. ورلي اھڙي حساسيت سان گڏوگڏ ھنڌيون سڄي، ڳاڙھيون ۽ ڏکيون بہ ٿي پونديون آھن. جيتوڻيڪ ان قسم جون تبديليون بلڪل عام ۽ بي مضر سمجھيون وينديون آھن، پر تنھن ھوندي بہ اھو ضروري سمجھيو ويندو آھي تہ جڏھن بہ اھڙي ڪا ڳالھ محسوس ڪئي وڃي تہ ڊاڪٽر سان ضرور ملجي. ساڳئي طرح سان اندرين جنسي عضون ۾ پڻ تبديلي اچي ويندي آھي جھڙوڪ: ڳيپرڻ مٿان ڪان ھيٺ تي سسي ادائي س. ۾ (ھڪ انچ) جيتري ٿي ويندي آھي تہ يونيءَ جو مٿيون حصو، يونيءَ ۾ محسوس ڪري نہ سگھبو آھي. ڳيپرڻ جو استر سنھو ٿي ويندو آھي ۽ ڳيپرڻ جي مشڪ آھستي آھستي فائبرس ٽشوئن ۾ مٽجي ويندي آھي. يوني سوڙھي ۽ ان جا لب سوس ڪائي ويندا آھن. نھائين جا وار بہ ڪي قدر ڇدا ٿي ويندا آھن. اھو بہ ممڪن ھوندو آھي تہ عورت جي جنسي خواھش گھٽجي وڃي ۽ عورت جو وزن وڌي وڃڻ ھڪ عام ڳالھ ھوندي آھي.

جيئن جيئن عورت پوڙھي ٿيندي ويندي آھي تيئن تيئن ڪيس ارھ جي ڪينسر ٿيڻ جا موقعا بہ وڌندا ويندا آھن، جنھن جو مطلب اھو ٿيو تہ ھر اھڙي عورت جيڪا سنڌ ٿي وئي ھجي تنھن کي پنھنجن ارھن کي تپاسي لپ کان ھوشيار رھڻ گھرجي ۽ سال ۾ گھٽ ۾ گھٽ ھڪ ڀيرو اھڙي تپاس ڊاڪٽر کان ڪرائيندي رھي. جيئن تہ اھڙن پوڙھن ارھن ۾ گھڻ چربي وڃي رھندي آھي تنھن ڪري اھي (ڪنھن لپ وغيره ھجڻ جي حالت ۾) سولائيءَ سان تپاسي سگھبا آھن. اھي لپ جيترو جلد لھبا آھن اوترو انھن جو علاج بہ ڪاميابيءَ سان ڪري سگھبو آھي. سنڌ ٿيڻ کان پوءِ واري زماني ۾ ليندڙ ھر لپ ڪينسريائي ناھي ھوندو، پر تنھن ھوندي بہ ڪا خطرناڪ ڳالھ ٿي سگھي ٿي. ھنڌيءَ مان وھندڙ ڪاٻہ پاڻيٺ، خاص طور تي جيڪڏھن اھا رتھڻي ھجي تہ ان جو ذڪر ڊاڪٽر سان ضرور ڪجي تہ جيئن ھو ارھ جي مڪمل تپاس ڪري ڏسي، ڇو تہ بدقسمتيءَ سان سنڌجي وڃڻ کان پوءِ ھنڌيءَ مان جيڪڏھن ڪاٻہ پاڻيٺ وھندي آھي تہ اھا ڪينسريائي ٿي سگھندي آھي. ساڳئي طرح سان جيڪڏھن ھنڌي السر جو شڪار ٿي پيئي آھي تہ اھا ڳالھ بہ ڊاڪٽر سان ھڪدم ڪرڻ گھرجي. بھرحال، اھڙين پوڙھين عورتن کي جڏھن ارھ جي ڪينسر ٿي پوي تہ ان جو ڪامياب علاج ڪري سگھبو آھي. ان کان سواءِ اھو بہ سمجھيو ويندو آھي تہ، پوڙھائپ ۾ ڪينسر جي وڪھر گھٽي آھستي ٿيندي آھي.

باب ستون

روڳ جي ڳولها

هن باب ۾ اسين ارهن جي تپاسڻ جو ذڪر ڪنداسين. ارهن جي گهڻي ڀاڱي بيمارين جي (اٽڪل 90%) خبر سڀ کان پهريائين عورت کي ئي پوندي آهي. تنهن ڪري سڀ کان پهريائين ارهن جي ذاتي تپاس ڪرڻ جي طور طريقن جو ذڪر ڪيو ويندو.

ذاتي تپاس (Self-examination):

ارهن جي تپاس ڪرڻ جا ڪي ذاتي طريقا اهڙا آهن جيڪي بلڪل سولا، سستا ۽ بنا ڪنهن خوف خطري جي استعمال ۾ آڻي سگهجن ٿا. انهيءَ ۾ ڪوبه شڪ ناهي ته ٽيومرن (ڪينسريائي يا روڳي ڳوڙهين) جي سوير جاڻ پوڻ سان زندگي بچائي سگهجي ٿي پر تنهن هوندي به لکين عورتون ذاتي تپاس ڪرڻ کان لهرائينديون ۽ ڊڄنديون آهن. انهن ۾ ڪيتريون اهڙيون به هونديون آهن جن کي اها جاڻ ناهي هوندي ته صحيح معنيٰ ۾ ذاتي تپاس ڪيئن ڪجي ۽ ائين هو وقت وڃائينديون رهنديون آهن يا ڪڏهن ڪڏهن اهڙو ٽيومر محسوس ڪندي به پنهنجو پاڻ کي اها آٿت ڏينديون رهنديون آهن ته ڪين ارهه جي ڪينسر يا ڪينسريائي ڳوڙهي ٿي نٿي سگهي. ارهه نه تپاسڻ جا به ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا جاڪاڻ ته، اها ڪا اهڙي ڳالهه ناهي جيڪا ڪنهن عورت کي هڪ دفعو سيکارجي ۽ پوءِ ياننجي ته هوءَ ذاتي تپاس ضروري ڪندي رهندي. ڪيترين عورتن کي وري اهو ڀؤ هوندو آهي يا ان ڳالهه مان بچڻ ايندي آهي ته متان ڪين ڪينسريائي ڳوڙهيون نه هجن يا هو ياڻينديون آهن ته ارهه جسم جا هڪڙا اهڙا عضوا آهن جن کي نه ته هٿ لائڻ گهرجي ۽ نه ئي انهن سان ڪا ڇيڙڇاڙ ڪجي. عورتن جي انهيءَ ردعمل کي سمجهڻ ڪو ڏکيو ناهي جو هن پاسي کان ڪيترا مرد اهو پسند ڪندا هوندا ته هو هر مهيني آئيني آڏو بيهي پنهنجن خصين جي تپاس ڪندا ڪينسريائي ڳوڙهين کان هوشيار رهندا اچن.

هن پاسي کان اهو چئي سگهجي ٿو ته ڊاڪٽر اهڙين عورتن جي پنهنجيءَ ذاتي تپاس جي پيٽ ۾، ارهه جي ڪينسر جي ڳولها ڪرڻ ۾ وڌيڪ ڪامياب ثابت ٿيندا آهن. پر اها به هڪ حقيقت آهي جيئن اڳ ۾ بيان ڪيو ويو آهي ته

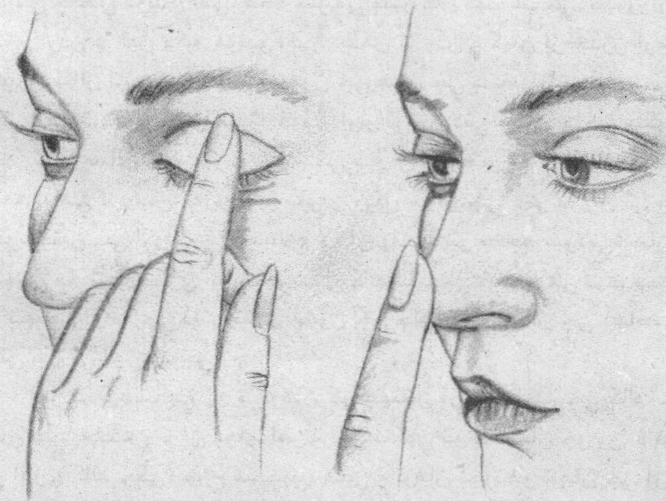
ڪينسريائي ڦوڙهيون گهٽي ڀاڱي عورتون پاڻ ذاتي تپاس وسيلي هميشه اتفاق سان ئي ڳولهي لهنديون آهن. هڪ اڀياس مان اها خبر پيئي ته، اهڙيون عورتون جيڪي پنهنجي ذاتي تپاس نيم پڪاندڙ ڪنديون رهيون، انهن مان 60% سيڪڙي پنهنجا ٽيومر پاڻ ڳولهي لڌا.

هر سال رڳو آمريڪا ۾ هڪ لک کان مٿي اره جي ڪينسر جا اهڙا مريض ۽ اهي عورتون، جن جا ٽيومر ننڍا (هڪ سينٽي ميٽر کان به گهٽ) هوندا آهن. لڀندا آهن ۽ جيئن ته اهي شروعاتي مرحلن ۾ لڀندا آهن تنهن ڪري انهن جي بچڻ جي اميد 80 کان 90 سيڪڙي تائين هوندي آهي. جڏهن ته ڪي عورتون اهڙيون به هونديون آهن، جيڪي پنهنجن لمپن جي خبر،ڊاڪٽر کي ڇهن مهينن کان پوءِ ڏينديون آهن. انهيءَ رک رکاءَ ۽ هاڻ نه پوءِ هڏائڻ واري ڳالهه سبب نه رڳو ڦوڙهي گهٽي وڌيڪ وڏي ٿيندي آهي، پر ڪامياب علاج ڪرڻ ۾ به تڪليف ٿيندي آهي ته حياتي پڻ خطري ۾ پئجي سگهندي آهي.

جيئن اڳ ۾ چئي آيا آهيون ته، اره ۾ ٿيندڙ هر لمپ ڪينسريائي نه به هوندو آهي (اهڙن پنجن لمپن مان چار اَروڳي هوندا آهن) پر جيئن جيئن عورت عمر ۾ چڙهندي ويندي آهي تيئن تيئن لمپ جي ڪينسريائي هجڻ جو انديشو به وڌندو ويندو آهي. مشاهدن کان پوءِ هاڻ اها به خبر پيئي آهي ته جڏهن اره جي ڪنهن ڪينسريائي ڦوڙهيءَ جي جاڻ پوندي آهي تڏهن اها، ان وقت کان 2 کان 8 سال اڳ پيدا ٿي چڪي هوندي آهي. هڪ سينٽي ميٽر کان گهٽ لمپ کي، ننڍڙن ارهن جي پيٽ ۾ وڏن ۾ لهڻ ڏکيو هوندو آهي. جڏهن ته وڏن ۽ گهٽن لڙڪدڙن ارهن ۾ ته ڪيترن سالن تائين، وڏن وڏن ٽيومرن جي هجڻ جي به خبر پئجي ناهي سگهندي. ٿلهي ليکي ته، اره جيترا ننڍڙا هوندا اوترائي سولائيءَ سان جاچي سگهبا آهن. هڪ ٽيهن سالن جي عورت جنهن کي ٽيومر جي خبر اڄ پيئي هجي، تنهن لاءِ ممڪن آهي ته ڪيس اهڙو ڪو ٽيومر ويهن سالن جي عمر دوران ئي پيدا ٿيو هجي، جنهن جي اڳواٽ جاچ ۽ علاج لاءِ ان وقت گهڻو ڪجهه سولائيءَ سان ڪري سگهجي ها. تنهن ڪري اها هڪ سٺي ڳالهه سمجهي ويندي آهي ته هرهڪ عورت کي پنهنجن ارهن جي ذاتي تپاس ڪرڻ جي جاڻ، ويهن سالن جي ڏهاڪي واري زماني کان ئي اچڻ گهرجي.

اهو به ٿي سگهي ٿو ته توهان کي پنهنجن ارهن تپاسڻ جي ڳالهه سولي نه لڳندي هجي. جڏهن ته ان بجاءِ، اهو به ٿي سگهي ٿو ته توهان جو وَر، ذاتي تپاس جي اهڙي ڳالهه چڱيءَ طرح سمجهيل هجي ۽ توهان بجاءِ هو توهان جي ارهن جي تپاس ڪندو رهي. ڪيترين عورتن کي ارهن تپاسڻ جي جاڻ مڙيوئي ۽ مٿاڇري ٿئي ۽ هو ان ڳالهه سبب به پريشان رهنديون آهن ته آيا هو پنهنجا اره چڱيءَ طرح سان تپاسي ڦوڙهين کان هوشيار رهڻ ٿيون لائي نه؟

وڌيڪ وضاحت ۾ وڃڻ کان اڳ ۾ اهو بنه ضروري سمجهيو وڃي ٿو ته توهان باب2- "ارهه ڇا آهن ۽ ڇا لاءِ آهن" هڪ دفعو وري پڙهو ته جيئن توهان کي اها سڌ چڱيءَ طرح سان پئجي سگهي ته توهان ڇا محسوس ڪري رهيا آهيو. جڏهن توهان ارهه تپاسڻ سکڻ شروع ڪيو تڏهن ممڪن آهي ته شروعات ۾ توهان کي ڪجهه تڪليف محسوس ٿيندي هجي. پر جيئن جيئن توهان اهڙي تپاس ڪندا رهندؤ ته ڪجهه هفتن کان پوءِ اهڙي ڪم ۾ ماهر ٿي ويندؤ. ارهه جي سڄي عام رواجي جوڙجڪ جنهن ۾ ارهه جو ٻول، ارهه جا غدود ۽ وهه به اچي وڃي ٿي، ڇهڻ سان نرم ۽ داڻيدار لڳندي آهي. جيئن ته انهن سيني ۾ فرق محسوس ڪرڻ هڪ ماهر ڊاڪٽر لاءِ به ڏکيو هوندو آهي، تنهن ڪري توهان کي به ان لاءِ فڪرمند ٿيڻ نه گهرجي. اهڙا گهٽا لمپ جيڪي غيررواجي ۽ ارهه جي عام تشوئن کان مختلف ٿين سي به ممڪن هوندو آهي ته، توهان پرئڪٽس ڪرڻ سان سڃاڻي ۽ انهن ۾ فرق محسوس ڪري سگهو. جڏهن ته اصل ڪاميابي ان ڳالهه ۾ هوندي آهي ته توهان پنهنجا ارهه هر مهيني، حيض پوري ٿيڻ کان هڪدم پوءِ باقاعدي، نيم سار چڪاس ڪندا رهو ته جيئن توهان انهيءَ ڳالهه ۾ ماهر ٿيندا وڃو ۽ چڱيءَ ريت ڄاڻ رکي سگهو. ته عام ۽ صحت مند حالتن ۾ توهان پنهنجن ارهن کي ڪيئن محسوس ڪري رهيا آهيو پوءِ جڏهن انهن ۾ ڪو فرق محسوس ڪيو ته ان جي هڪدم نشاندهي ڪريو. اها ڳالهه چڱيءَ طرح سمجهڻ لاءِ ته توهان اهڙي تپاس ڪري



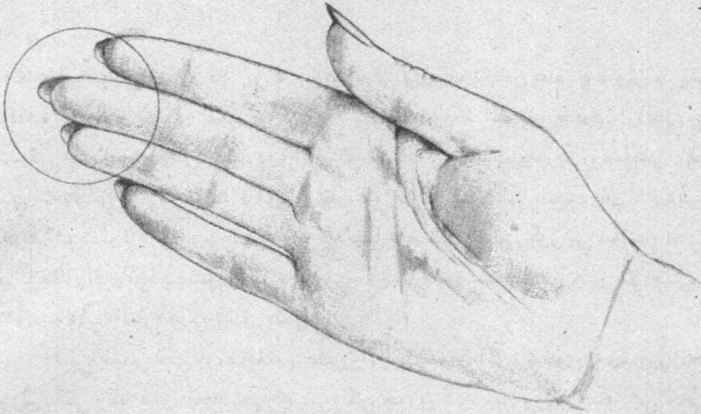
مختلف قسمن جي بناوتن جي ڄاڻ رکڻ لاءِ هڪ ڪاراٽي مشق. سست هجڻ جي حالت ۾ ان جي مٿين چمڙي، دوڏي جي چمڙيءَ جيان ٿلهڙي ته ڪينسريائي حالت ۾ نڪ جي چوٽيءَ جيان ڇري پري نه ٿي سگهي.

ڪيئن سمجهي سگهو ٿا. ان لاءِ توهان کي پهريائين ڪن عام ۽ سولن طريقن سان واقف ڪرائڻو پوندو. سڀ کان اڳ ۾ پنهنجي هڪ اک بند ڪري ان جي ڇپر تي ڏسڻي آڱر جي چوٽي رکو. پوءِ آهستي آهستي آڱر کي چوريو ۽ ساڳئي وقت ڇپر کي ٻه دوڙي تي هلائيندا رهو. توهان کي دوڙو ترڪڻو ۽ ڇپر تي سولائيءَ سان چرندڙ محسوس ٿيندو. جڏهن اره ۾ ڪا سست/ پاڻيٺي ڳوڙهي هوندي آهي ته اها به بلڪل ائين ئي محسوس ٿيندي آهي. ان کان پوءِ جيڪڏهن ڇپر کي مٿي کڻبو ته اهو سولائيءَ سان مٿي هليو ايندو.

ٻئي قسم جي پريڪٽس ڪرڻ لاءِ پنهنجين آڱرين جون چوٽيون، نڪ جي چوٽيءَ تي رکو ۽ پوءِ نڪ جي چوٽيءَ کي چورڻ کان سواءِ رڳو نڪ جي چمڙيءَ کي هلائڻ جي ڪوشش ڪريو. توهان ائين ڪري نه سگهندو ڇو ته، نڪ جي چمڙي اندرئين ماس سان بلڪل ڳنڍيل ۽ ڳتيل آهي. ان کان سواءِ توهان نڪ جي ڪل کي به ڇپر وانگي دوڙي کان مٿي ڪري نه سگهندو. لمپ هجڻ واري حالت ۾ اهو اره ۾ بلڪل ائين سخت ۽ نه چرندڙ محسوس ٿيندو آهي. جڏهن ته اهڙو ڪو سخت، نڪ جي چوٽيءَ جهڙو لمپ، اره جي چمڙيءَ ۾ ڪتل محسوس ڪجي ته بنا ڪنهن سستي ۽ ير جي هڪدم ڊاڪٽر سان ملجي.

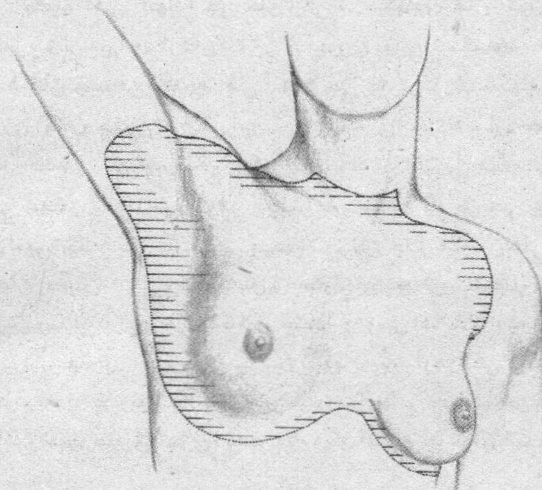
انهن ٻنهي طريقن کان سواءِ بنيادي چڪاس جو هڪڙو ٻيو به طريقو آهي. اهو هي آهي ته، هڪ هٿ جون ٻه ٽي آڱريون ٻئي هٿ جي پٺي تي هلايو ائين ڪرڻ سان توهان چمڙي ته چوري پوري ۽ محسوس ڪري سگهندو پر ان جي هيٺان جيڪي ڪجه آهي، انهيءَ جي خبر رکي نه سگهندو. هاڻ آڱرين کي ٿورڙو زور سان چمڙيءَ تي ڦيرايو. توهان چمڙي ته چوري پوري ۽ محسوس ڪري سگهندو پر ان جي هيٺان جيڪي ڪجه آهي انهيءَ جي خبر رکي نه سگهندؤ. هاڻ آڱرين کي ٿورڙو زور سان چمڙيءَ تي ڦيرايو. توهان چمڙيءَ جي هيٺان ڪجه سخت شيون محسوس ڪندؤ. پنهنجين آڱرين کي ائين آهستي آهستي هٿ جي سجيءَ پٺي تي گول جي شڪل ۾ ڦيرائيندا رهو. توهان کي ڪجه گهڙين جي پريڪٽس کان پوءِ جلد ئي انهيءَ ڳالھ جي خبر پئجي ويندي ته جتان جتان آڱريون هلي رهيون آهن، اتي اتي توهان ڪيئن ۽ ڇا ڇا محسوس ڪري رهيا آهيو. بلڪل ساڳئي طرح سان ائين آڱرين وسيلي ارهن جي به تپاس ڪندا رهو پر اها ڳالھ ذهن ۾ ضرور رکو ته، تپاس دوران پنهنجين آڱرين جي چوٽين يا نهن سان ارهن کي ڪوٽڻ يا منجهن ٽنبڻ جي ڪوشش نه ڪريو. ڇاڪاڻ ته آڱرين جا وڏ ۾ وڏ حساس هنڌ، تراڪڙا حصا هوندا آهن تنهن ڪري اهڙيءَ تپاس لاءِ رڳو آڱرين جا تراڪڙا حصا ئي ڪم آڻبا رهجن.

جڏهن توهان ارهن جي ذاتي تپاس ڪرڻ شروع ڪندؤ تڏهن توهان کي جنهن شي جي ضرورت پوندي اهو هڪ ٻگهو شيشو ۽ هر مهيني ۾ رڳو ڏهن منٽن جو



ٿڻ ڳولهڻ لاءِ آڱرين جون چوٽيون استعمال ڪيون وينديون آهن.

وقت گهربل هوندو. جيڪڏهن توهان اڃان سنڌ نه ٿيا آهيو ۽ حيض اچي رهيو آهي ته تپاس ڪرڻ جو اهڙو مناسب وقت هر مهيني حيض پوري ٿيڻ کان پوءِ، اهو جيترو جلد ٿي سگهي اوترو جلد ڪرڻ ۾ هوندو آهي. جڏهن ته سنڌ ٿيلن لاءِ (يا جيڪي پنهنجيون آنيدانيون ڪيرائي ڇڏينديون آهن) بهتر هوندو آهي ته هو هر مهيني جي تپاس لاءِ اهڙو هڪڙو ڏينهن مقرر ڪري ڇڏين. سڀ کان بهتر اهوئي آهي ته، هر مهيني ساڳئي ڏينهن ۽ ساڳئي وقت تي اهڙي چڪاس ڪبي رهجي. هن تپاس جا ٽي ڏاڪا آهن.



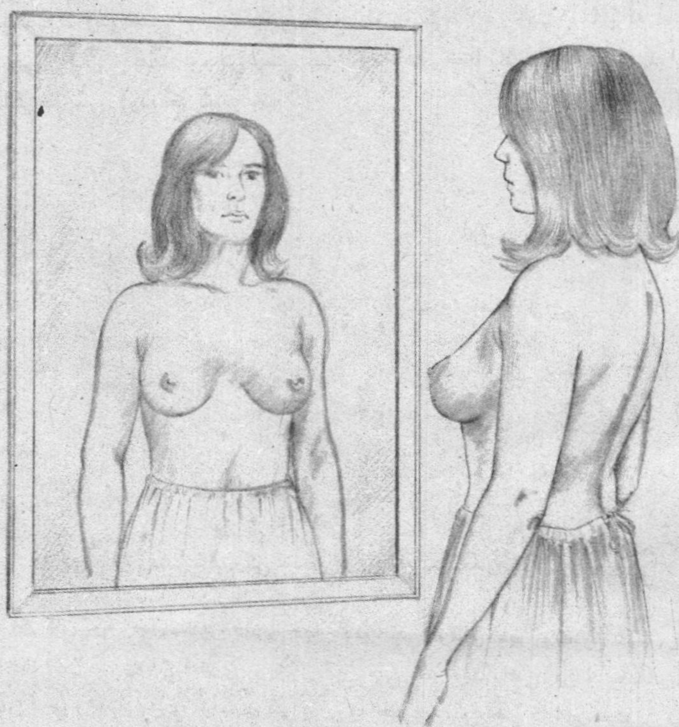
اره جا ٽشو مٿي ڏيکاريل ليڪن واري ڪنهن به حصي ۾ موجود ٿي سگهن ٿا.
تنهن ڪري هر مهيني ارهن کان پوءِ اهو سڄو حصو پڻ چڪاسڻ گهرجي.

1- آرسي رستي تپاسڻ:

آرسي اڳيان اگهاڙن ارهن سان سڌو ٿي بيهي انهن کي ڌيان سان جاچجي. اهڙيون عورتون گهٽ آهن جن جا ارهه هڪ جيترا هجن، جيڪڏهن اهي ننڍا وڏا هجن ته پريشان نه ٿجي. جڏهن ته گهرج انهيءَ ڳاله جي ڏسڻ جي هوندي آهي ته ڏسڻ ۾ توهان جا ارهه، عام ارهن جهڙا لڳن ٿا يا نه؟

ان کان پوءِ ٻانهون پاسن تي ڪري سڌا ٿي بيهو ۽ هنن ڳالهين تي ڌيان ڏيو. ڇا هڪڙو ارهه ٻئي کان وڏو آهي؟ ڇا هڪڙو ٻئي کان ٻڳهو آهي؟ ڇا ارهه جو ٻاهريون پوش گول، نرم ۽ ملائم آهي يا اتي ڪن ننڍڙين ننڍڙين هيٺ مٿاهين (چگهن ۽ اڀارن) پوش کي ڦيرائي ڇڏيو آهي؟ ۽ ڇا هرهڪ ٻنڊيءَ جي نوڪ/ ٽڪ ارهه جي محور مطابق آهي؟

جيڪڏهن توهان ٻنڊيءَ جي وچ مان جنهن پاسي اها لڙيل آهي، هڪ خيالي



پنهنجن ارهن کي هر مهيني آئيني ۾ تپاسڻ ضروري هوندي آهي.

ليڪ ڪيندؤ تہ اها ھنڌيءَ جي محوري ليڪ سڏبي. ائين ھر ھنڌيءَ جي محوري ليڪ مختلف ھوندي آھي، ائين توھان جي ھنڌين جي جيڪا محوري ليڪ آھي اها ڏيان سان جاچي ذھن نشين ڪري ڇڏيو ۽ اڳتي لاءِ پيدا ٿيندڙ ڪنھن تبديليءَ لاءِ اها بہ جاچيندا رھو.

ڇا ھئي ھنڌيون ھڪ جيتريون ايترون ٿيل آھن؟ يا ھڪ تراڪڙي ٿي يا لڙي پيئي آھي؟ ڇا ارھ جي پوش تي ڪا خاص شي جھڙوڪ: تر، پت، ملو، ھر ھر ۾ ڪي چڪھ وغيره تہ ناھن؟ ھڪ دفعو جڏھن توھان اھو ڏسي پورو ڪريو تہ پوءِ آئيني جي حساب سان پنھنجو پاسو بدلايو تہ جيئن روشنيءَ جي مختلف طريقي سان پوڻ سبب، ارھن جي ھين پاسن کان بہ من ڪا اھڙي ڳالھ لھي سگھو. اھي سڀ ڳالھيون ذھن ۾ رکو جيڪي توھان کي اڳتي ڪم اينديون. ھاڻ توھان ارھن کي ھٿن سان تپاسڻ شروع ڪريو، ان لاءِ شروعات ھنڌين کان ئي ڪريو. آڱرين جي مدد سان ھنڌيءَ کي مختلف پاسن کان ڪيس ٿورڙو ذورڙو ڏيئي ڏسو تہ منجھانئس ڪا پاڻيٺ تہ وھي نٿي اچي. ساڳئي طرح سان انگيءَ لاھڻ وقت، اھا ڳالھ ڏسندي رھڻ جي بہ پاڻ ۾ عادت وجھي ڇڏيو تہ، ھنڌيءَ مان ڪا پاڻيٺ/ رتوبت وھي، انگيءَ کي داڳي تہ نٿي. (وڌيڪ ڏسو باب 5)



ھنڌيءَ مان وھندڙ پاڻيٺ کي جاچڻ لاءِ ارھ کي ھٿ سان جھلڻ جو طريقو.

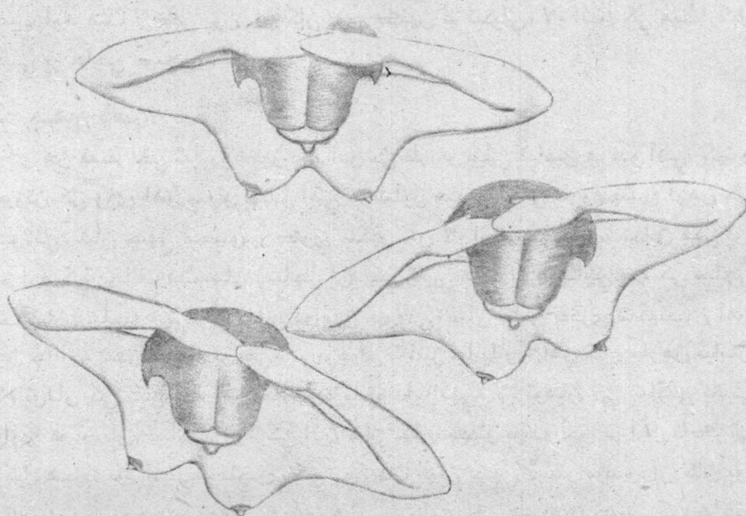
ان کان پوءِ وريل ھنڌين ڌانھن ڌيان ڏيو. جي توھان جون ھنڌيون سدائين ائين رھنديون آھن تہ پوءِ ان ڪري پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناھي، پر جيڪڏھن ڪا سڌي ۽ ايي رھندڙ ھنڌي تراڪڙي ٿي پيئي يا ڪري پيئي آھي تہ ائين ڪنھن ٽيومر سبب بہ ٿي سگھي ٿو. ان لاءِ طبي تپاس ڪرائڻ جي ضورت ھوندي آھي جڏھن تہ ائين ڪن ھين اڻ– ڪينسريائي حالتن سبب بہ ٿي سگھي ٿو، تنھن ڪري ھرويرو پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناھي.

پنهنجين هٿن ۾ ڪنهن زخم، السر ۽ ملي وغيره جي به جاچ رکندا رهو. اهڙو ڦٽ يا السر جيڪا ٻه هفتن کان مٿي رهي، تڏهن ڊاڪٽر سان ملڻ ضروري هوندو آهي.

ڪن عورتن ڪي هنڌي ارهن جي پڙي ۾ بلڪل هڪجهڙا، ننڍڙا چڱه هوندا آهن جيڪي هنڌيءَ جي هيٺين ٻاهرين پاسي کان عام ٿيندا آهن. انهن ۾ ڪابه تبديلي ڪنهن بيماريءَ جو اشارو ٿي سگهي ٿي. جڏهن توهان کي هنڌي ۽ پڙو داڻدار محسوس ٿيندو هجي، تڏهن پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي جو ارهه انهن هنڌن تي وڌيڪ داڻدار هوندا آهن. ارهن ۾ کير- ڪتوريون به پڙي **هيٺان، گهٽي** ياڳي ترڪٽيون ۽ چرندڙ لڳنديون آهن.

ارهه جي چمڙي عام طور تي باقي جسم جي کل جهڙي هوندي **آهي. ڪيترين** عورتن کي ارهه جي چمڙيءَ تي چٽيون نسون هونديون آهن، توهان جون به **جيڪڏهن** اهي چٽيون ۽ ظاهر ٿيندڙ آهن ته اها پريشانيءَ جي ڳالهه ناهي. پر **جيڪڏهن** اتي ڪي نيون ظاهر ٿي رهيون آهن ته ان بابت ڊاڪٽر کي هدائت ضروري هوندو آهي. اهي نسون حمل دوران، کير لهڻ واري عرصي ۾، ڪجهه روڪ دوائون واپرائيندڙ ڪن عورتن ۾ ۽ ماهواريءَ جي ايندڙ ٻه هفتن دوران ظاهر ٿي پونديون آهن ۽ سولائيءَ سان ڏسي سگهبيون آهن.

جڏهن ارهه جي چمڙي کل لٿل موسمي جهڙي ٿي پوي ته اها هڪ اهم نشاني هوندي آهي، جنهن کي ذاتي تپاس دوران ڌيان سان جاچبو آهي. ائين تڏهن ٿي پوندو آهي جڏهن لمف ڊڪٽ هنججي ويندا آهن. تڏهن ٽشوئن جي پاٽيٽ جيڪا



آئيني آڏو بيهي ارهن کي مختلف طرفن کان ڏسڻ، طرفن بدلائڻ سان ارهن ۾ پيدا ٿيندڙ تبديليون سولائيءَ سان محسوس ڪري سگهجن ٿيون.

عام حالتن ۾ سولائيءَ سان هيٺ وهي وينديون آهي سا مٿي ڪڏ ٿي چمڙيءَ کي سجائي ڇڏيندي آهي. جنهن ڪري اهڙي متاثر ٿيل ڪل اپري، سجي ۽ سخت ٿي پورن کي موڪرو ڪري ڇڏيندي آهي، جنهن جي ڏِک، ڪل لٿل موسميءَ جهڙي ايندي آهي. ان ڳالھ جو بہ ذڪر پنهنجي ڊاڪٽر سان ڪرڻ ضروري هوندو آهي.

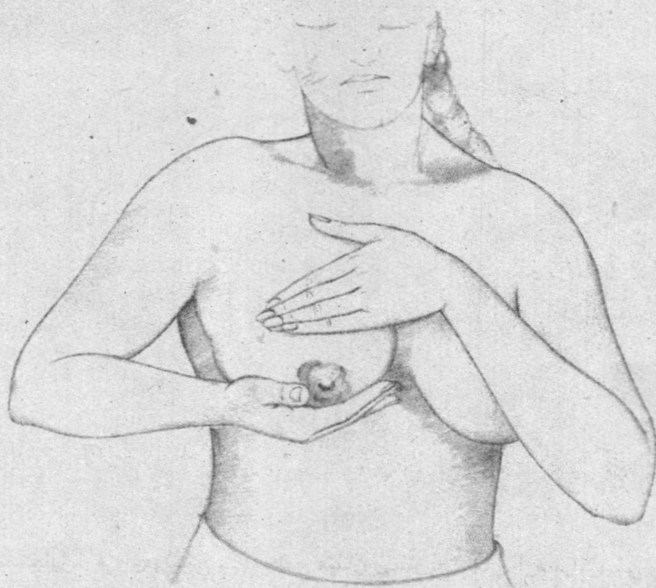
پيدا ٿي پيل ڳاڙهن چٽن ڏانهن ڌيان ڏيڻ پڻ ضروري هوندو آهي، جو اهي ڪنهن سوزش يا انفيڪشن هجڻ جون نشانيون ٿي سگهن ٿيون. خاص طور تي جڏهن اهڙو هنڌ گرم ۽ ڏکئو ٿي پيو هجي تہ اها ڳالھ بہ ڊاڪٽر سان ڪرڻ گهرجي.

تر ۽ داغ بہ عام طور تي ارهن تي هوندا آهن پر اهي ڪو مسئلو پيدا ناهن ڪندا. پر جي اهي چمڙيءَ جي ڪنهن اهڙي هنڌ تي هجن جتي توهان جي انگي انهن سان گسي رهي آهي، تڏهن سياٽپ ان ۾ هوندي آهي تہ اهي ڪيرائي ڇڏجن، جو تہ اهڙيءَ دائميءَ ڪاٺ سبب ڪو تر روڳي ٿي سگهي ٿو.

جڏهن توهان اهي سڀ ڳالهيون جاچي بس ڪريو تہ پوءِ پنهنجيون ٻانهون مٿي ڪريو. ان لاءِ پنهنجا هٿ مٿي تي رکو، ائين ڪرڻ سان ارهن جي ڪل ڇڪجي ويندي. ان ڪان پوءِ وري بہ خيال سان جاچي ڏسو تہ توهان کي ڪا نئين شي تہ نظر نٿي اچي. چاڪاڻ تہ ڪڏهن ڪڏهن ائين بہ ٿيندو آهي تہ جڏهن ارهن جي حالت متائبي آهي ۽ هيٺاهين هنڌ تي جيڪڏهن ڪا ڳوڙهي هوندي آهي تہ اتي ڪو اڀار يا چگھ پيدا ٿي پوندو آهي. انهيءَ قسم جي ڳالھ جاچڻ جو هڪڙو ٻيو سئو ۽ سولو طريقو هي بہ آهي تہ، چيلھ ڪان اڳتي پاڻ کي ڪرونڊڙو ڪجي تہ جيئن ڇڪ سبب ارھ هيٺ لڙڪي پون. ان ڪان پوءِ، ڪنهن بہ تبديليءَ لاءِ انهن کي هيٺ رکيل آئيني ۾ جاچي ڏسجي.

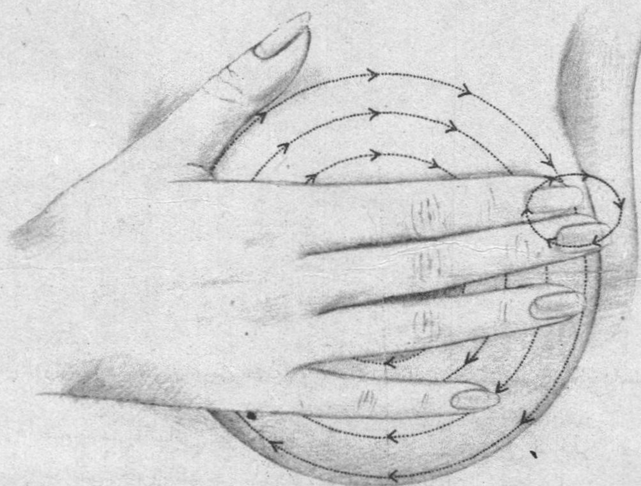
2- ڇهي ڏسڻ:

هن قسم جي تپاس ڪرڻ جو آدرشي طريقو بيٺي تپاسڻ هوندو آهي. گهڻين عورتن کي وري اهو سولو لڳندو آهي تہ شاور هيٺان بيٺي يا وهجندي ارهن کي سولائيءَ سان ڇهي محسوس ڪري سگهن. ان لاءِ ارهن کي خوب صابڻ هڻي پوءِ هر ارھ کي مخالف هٿ سان (ساڄي ارھ کي کاٻي هٿ سان ۽ کاٻي ارھ کي ساڄي هٿ سان) جاچبو آهي. ائين اهي عورتون سولائيءَ سان تپاس ڪري سگهنديون آهن جن جا ارھ ننڍڙا هجن، پر جي اهي وچولي سائيز جا يا وڏا آهن تہ پوءِ ارهن تپاسڻ لاءِ توهان کي ٻئي هٿ استعمال ڪرڻا پوندا. انهيءَ لاءِ توهان کي ساڄئي پاسي واري هٿ سان، ساڄئي ارھ کي ائين مٿي کڻي جهلڻو پوندو جڻ تہ اهو تاڪ تي رکيل هجي، پوءِ انجي متاڃري کي ٻئي هٿ سان ڇهي ڏسڻو پوندو. ان ڪان پوءِ مٿين هٿ کي مضبوط جهلي، هيٺين هٿ سان ارھ جي هيٺاهين حصي کي جاچڻو پوندو. ائين ٻئي ارھ سان بہ ڪريو ۽ ان ڳالھ جي بہ پڪ ڪندا رهو تہ توهان نہ



شاور هيٺان ارهن کي هٿن ۾ جهلي تپاسڻ جو طريقو.

رڳو جنسي ارهه کي پر ان جي آس پاس کي به جاچي رهيا آهيو. ڪيترين عورتن جا پستاني ٽشو ڪڇ، متي ڇاتي تائين ۽ ارهن کان هيٺ به هوندا آهن. آخر ۾ سڄي ارهه کي هنهي هٿن جي وچ ۾ به جهلي ڇهي جاچي ڏسو.



آڱرين جي چوٽين رستي ارهه کي سنائتي چڪاسڻ جو طريقو.



تپاسجندڙ ارهه واري پاسي جي ڪلهي هيٺان ويهاڻو ڏيڻ سان، ارهه تراڪڙو ٿي وڃڻ سبب اهو سولائي سان تپاسي سگهجي ٿو.



تپاس دوران، ارهن جي ٻاهرين ڪنڊن ۽ ڪڇ جي اندرين حصن کي پڻ چڪاسجي.

ارهه جي سٺيءَ تپاس جو راز ان ڳالهه ۾ هجڻ گهرجي ته اهڙي چڪاس سٺائتي ۽ پيرائتي ڪرڻ گهرجي. جڏهن ته ان ڳالهه سان به ڪو واسطو نه هوندو آهي ته ان لاءِ توهان جو طريقو يا ڍنگ ڪهڙو آهي. اهو ڪهڙو به هجي پر ان سان

نيمائتو ھٽل رھجي، ڇاڪاڻ تہ ان جو مقصد اھو ھوندو آھي تہ جيئن سڄو ارھ ڳچي جي ھڏي، ارھن جي ھيٺان ۽ مٿي ڪچن تائين جاچي ڏسجي. گھڻين عورتن کي اھو سولو لڳندو آھي تہ، ارھ جي اھڙي تپاس گھڙيال جي نوءَ جيان 12 ڪان شروع ڪجي ۽ پوءِ گھڙيال جي سئي وانگي گول ڦرندو اڳجي. ان لاءِ، ارھن جي ٻاھرينءَ وٽ ڪان شروعات ڪجي ۽ گول ڦري اڳجي، ائين جڏھن توھان 12 واري ھنڌ تي واپس اچي وڃو تہ وٽ ڪان اورتي آڱر جيتري وچوتي ڇڏي وري ساڳئي طرح سان گول ڦري اچو. ائين تيستائين گول چڪاسيندا ڦرندا رھو جيستائين ھنديءَ تائين نہ ٿا پھچو. جيئن تہ توھان اڳ ۾ ئي ھنڊي کي آرسي ۾ ڏسي نظر مان ڪڍي چڪا آھيو، ان ڪري ھاڻ توھان کي ھنديءَ جي چڪاسڻ جي ضرورت ١
ناھي.

3- سمھي ارھ تپاسڻ:

ھڪ دفعو جڏھن گول طريقي واري چڪاس ڪري بس ڪريو تہ پوءِ ڪنھن سخت مٿاڇري تي سمھي، ڪنھن ھڪ پاسي جي ڪلھي ھيٺان يعني جنھن پاسي جو ارھ چڪاسڻو ھجي وھاڻو يا ٽوال ڏئي ڇڏيو. ائين ڪجھ ھيٺان ڏيڻ سان ڇاتيءَ جو اھو پاسو مٿي ٿي پوندو ۽ ارھ ڪنھن ھڪ پاسي لڙڪڻ بجاءِ سنئون سمھيل رھندو. جڏھن تہ ڪن ماھرن جو خيال آھي تہ، ان حالت ۾ ڪنھن پني جي شيٽ يا سنھي ٽوال سان ارھ کي ڇھي محسوس ڪجي. ڇو تہ سندن خيال موجب، ائين ڪرڻ سان آڱرين جي چوٽين جي چرپر بند ٿي وڃي ٿي ۽ اوتھن حصن کي وڌيڪ بھتر طور تي محسوس ڪري سگھجي ٿو. بھرحال اھو تپاس ڪندڙ تي ڇڏيل آھي تہ ڪيس ڪھڙو طريقو وڌيڪ سولو ٿو لڳي.

ھيٺان وھاڻو ۽ ساڳئي پاسي جي ٻانھن مٿي يا ڳچيءَ ھيٺان ڏيئي، اڳتي گول چڪر واري حساب سان آڱرين جي چوٽين جي مدد سان لمپ جي تپاس ڪريو.

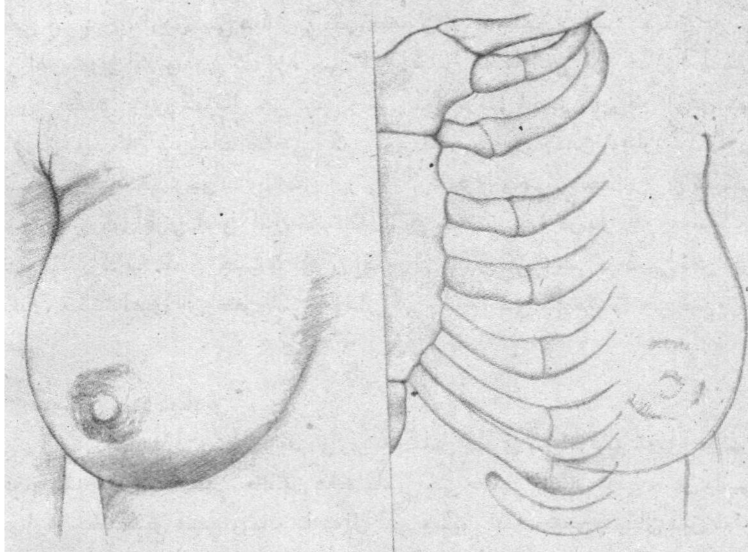
ڇا ملي سگھي ٿو:

1- گھاٽا / ڳوڙھا حصا *(Thickened areas)*:

اھي عورتون جيڪي ڳورن ارھن سان ھونديون آھن يا جن تازو پنھنجو وزن گھٽائي ڇڏيو ھوندو آھي سي ارھن جي بلڪل ھيٺان جتي اھي ڇاتي بند (cheast-wall) سان مليل ٿين، اتي ۽ ارھ جي مٿين چوٽين حصي ۾ ڪي ڳوڙھا ھنڌ محسوس ڪري سگھنديون آھن. اھڙا ڳوڙھا ھنڌ گھٽو ڪري ٻنھي ارھن ۾ ٿين پر جيڪڏھن اھي ٻنھي پستانن بجاءِ ڪنھن ھڪ ۾ ھجن تہ ان جو ڊاڪٽر سان ذڪر ڪرڻ ضروري آھي.

2- عام رواجي لمپ *(Normal lumps)*:

گھڻيون عورتون خاص طور تي اھي جن کي فائبروسسٽڪ بيماري ھوندي



تپاس دوران ارهن جا هيٺيان هڏا محسوس ٿي سگهن ٿا، جن کي غلطي وچان لمپ سمجهي سگهجي ٿو.

آهي، تن جا ارهه عام طور تي ڳوڙهاوان (lumpy) ٿين. تنهن ڪري اهڙين عورتن لاءِ ضروري هوندو آهي ته هو اهڙن ڳوڙهن/ لمپن جي خبر رکندڙ هجن ته جيئن ڪو نئون لمپ/ ڳوڙهو پيدا ٿئي ته، هنهي ۾ فرق محسوس ڪري سگهن. ان سلسلي ۾ جيڪڏهن ڪو شڪ پيدا ٿيندو هجي ته ڊاڪٽر سان اهڙو ذڪر ڪجي.

3- سينا بند (Chest wall):

جيڪڏهن توهان جا ارهه تمام گهٽا وڏا ناهن ته توهان پنهنجا سينابند محسوس ڪري سگهو ٿا. ان کان سواءِ توهان ڪوڙي، ڪوڙيءَ جا سَنڌ جتي پاسيريون ڪوڙيءَ سان مليل هونديون آهن اُهي، قلهڙيون (floating) پاسيريون ۽ ڪوڙيءَ جي ٿي هيٺان زيفوائيڊ ڪارٽيليج (xiphoid cartilage) جهڙيون شيون به محسوس ڪري سگهو ٿا. اهي سڀ عام رواجي شيون ٿين جن جو ارهه جي لمپن سان ڪوبه واسطو نه هوندو آهي.

4- ارهه کان ٻاهر پستاني ٽشو (Breast tissues outside the breast):

ارهه کان سواءِ ٻئي ڪنهن هنڌ تي ارهن جي ٽشوئن جو هجڻ به ڪا غيرمعمولي ڳالهه ناهي هوندي. ڪيترين عورتن جي ارهن جي پچڙي ايتري ته ڊگهي ٿئي جو اها ڪڇ تائين به ڊگهي ٿئي، جنهن سبب ارهه ڪاما جي شڪل جهڙو ٿي

پوندو آهي. اهڙي واڌو پچڙي ڪنهن هڪ يا ٻنهي پاسن کان ٻ ٿي سگهي ٿي جيڪا پڻ هڪ عام رواجي ڳالھ هوندي آهي. اهي عام طور تي حيض اچڻ کان ٿورڙو اڳ، گرڀوتيءَ دوران ۽ کير لهڻ واري عرصي ۾ سجي ۽ حساس ٿي پونديون آهن. ٻين پستاني ٿشوئن جيان انهن جي ب باقاعدي تپاس ڪرڻ ضروري هوندي آهي.

5- لپوماز (Lipomas):

هي چربيءَ جا اهي ٽيومر آهن جيڪي ورلي ارهن ۾ محسوس ڪبا آهن. اهي جيتوڻيڪ هاجيڪار نہ ٿين، پر تنهن هوندي بہ ڪينسريائين جهڙا ئي محسوس ڪري سگهبا آهن ۽ گهٽي ڀاڱي اهڙن ٽيومرن ۽ پستاني ٿشوئن ۾ فرق محسوس ڪري ناهي سگهبو. خاص طور تي تڏهن جڏهن اهي ڪڇن ۾ هوندا آهن.

6- سيبيشس سسٽ (Sebaceous cyst):

جڏهن چمڙيءَ جو ڪو غدود (سيبيشس يا تيل وارو) بنججي ويندو آهي تہ اهو لمپ جي صورت ۾ چمڙيءَ سان چنبڙي سيبيشس سسٽ پيدا ڪري وجهندو آهي ۽ منجهس تمام سنهو، سئي جي مٿي جيترو ڪارو غدود وچ ۾ نظر ايندو آهي.

7- لمپ (Lump):

اها بيوقوفي ليکي ويندي آهي جڏهن ڪو پاڻ اهو اندازو لڳائيندو هجي تہ، لمپ ڪينسريائي آهي يا نہ. جو تہ سياڻپ انهيءَ ۾ هوندي آهي تہ ارھ ۾ جڏهن بہ ڪو لمپ محسوس ٿئي تہ انهيءَ جي ڳالھ هڪدم ڊاڪٽر سان ڪجي، وڌيڪ ڊاڪٽر تي ڇڏيل هوندو آهي تہ هو ان لاءِ ڇا ٿو ڪرڻ گهري. اها ڳالھ بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ ارهن ۾ ٿيندڙ اهڙن ڏهن لمپن مان اٺ ڪينسريائي ناهن هوندا. بهرحال، اهڙين حالتن ۾ جڏهن ڪا لمپي ڳوڙهي محسوس ڪجي تہ هڪدم ڊاڪٽر سان ملجي. جو تہ، اهڙيون عورتون جن کي اهڙو ڪو لمپ هوندو آهي ۽ اهي جڏهن ڇهن مهينن کان پوءِ ڊاڪٽر سان ملنديون آهن تڏهن کين 80- 90 سيڪڙي تائين فائدي ٿيڻ بجاءِ رڳو 40 سيڪڙي جي فائدي جي اميد وڃي بچندي آهي، ان بجاءِ جڏهن ٽيومر جي خبر سوير ئي پئجي وڃي تڏهن ريڪنسٽرڪشن سرجري ڪرڻ پڻ سولي ٿي پوندي آهي.

عورت جو ڊاڪٽر وٽ وڃڻ کان لهرائڻ جو هڪڙو ڪارڻ، اهو پڻ آهي جو هوءَ ڀائيندي آهي تہ، جيڪڏهن هڪ دفعو بہ ڊاڪٽر کي لمپ جي جاڻ پئجي ويئي تہ معنيٰ ڳالھ هٿن مان نڪري ويئي. جڏهن تہ پستاني لمپن کي اثرائتي نموني سان منهن ڏيڻ جو طريقو اهوئي هوندو آهي تہ، ڊاڪٽر سان هميشہ سنئو واهپو رکجي تہ جيئن توهان ۾ اهڙو اعتماد پيدا ٿيندو رهي. ڊاڪٽر پوءِ رڳو اهي تپاسون ۽

آپريشن وغيره ڪندو، جن جي هو ضرورت محسوس ڪندو.

ان ڪان سواءِ ڪيترين عورتون رڳو ان ڪري بہ لھرائيندين آھن جو ڪين پنھنجن مڙسن جو ڊپ رھندو آھي. جيڪا ھڪ اجائي ڳالھ آھي، يا وري ڪي اھو پائيندين آھن تہ ڪين ڪينسر ٿي نٿي سگھي. ڪيترين تہ ايترين لجاڙيون ٿين جو ان سبب ارھ تپاسرائڻ لاءِ ناھن ويندين ڪن لاءِ وري اھڙي ڳالھ عزت جو مسئلو بڻجي ويندي آھي. مطلب تہ، اھڙيون پاڻ کي آئت ڏيڻ واريون سڀ ڳالھيون اجايون ھونديون آھن.

ارھ ۾ لمپ جو ليڻ ڪا اھڙي ڳالھ ناھي جيئن توھان کي بخار يا زڪام ٿي پيو ھجي. اھا ھڪ بيحد سنجيده ڳالھ ھوندي آھي ۽ ان جو علاج ان سان منھن ڏيڻ ۾ ھوندو آھي. ان لاءِ توھان جيترو جلد ڪنھن ڊاڪٽر سان ملندؤ اوترو جلد توھان کي ذھني سڪون ملندو. جيڪڏھن ڪا ھاڃيڪار ڳالھ ظاھر ٿيندي آھي تہ ان لاءِ جلد علاج شروع ڪري سگھبو آھي، پر جي ڪا گڙٻڙ ناھي ھوندي تہ وڌيڪ خاطري ۽ اعتماد پيدا ٿيندو آھي.

ارھ جي ذاتي تپاس واري ڳالھ توھان کي پيچيده ۽ کھلائتي محسوس ٿي سگھي ٿي، جڏھن تہ اصل ۾ ائين ناھي ھوندو. ڪيترين عورتون ذاتي تپاس ۾ ايترين تہ ماھر ٿي ويندين آھن جو ڪين پاڻ تپاسڻ ۾ ڏھن منٽن کان وڌيڪ وقت ناھي لڳندو. ھن تپاس جي جڏھن فائدن کي ڏسجي ٿو تہ ان جي ڀيٽ ۾ ھر مھيني رڳو ڏھن منٽن جو وقت سيڙائڻ ڪجھ بہ ناھي.

ڪجھ عورتون اھڙيون بہ ھونديون آھن جيڪي جذباتي يا نفسياتي سببن ڪري پنھنجن ارھن کي ڇھڻ بہ ناھن چاھينديون، جنھن جا ٻہ اپاءَ ٿي سگھن ٿا: ھر چند مھينن کان پوءِ ڪين ڊاڪٽر سان ملي ارھ تپاسرائڻ گھرجن يا ھو اھڙو ذمو پنھنجي ور تي رکن تہ ھو سندس ارھن جي وقت سار ۽ سٺائتي تپاس ڪندو رھي. جڏھن تہ اڃان بہ ڪي عورتون اھڙيون ٿين جيڪي ايترين تہ سست يا پنھنجن ارھن بابت پريشان رھنديون آھن، جو ھو مٿين ٻنھي ڳالھين مان ڪا بہ ڪري نہ سگھنديون آھن.

انھيءَ ڳالھ جو بہ رد ڏنو ويندو آھي تہ، ھر مھيني ڪنھن عورت کي ارھ جي ذاتي تپاس بابت يادگيرو ڏيارڻ سبب ھوءَ مايوس ۽ پريشان ٿي سگھي ٿي. اھا ڳالھ ڪنھن حد تائين صحيح بہ ٿي سگھي ٿي تہ ھر مھيني جڏھن ڪنھن عورت جو ان ڳالھ ڏانھن ڌيان ڇڪائبو رھج تہ ڪيس ارھ ۾ لمپ يا ڪينسريائي ڦوڙھي ٿي سگھي ٿي تہ، ان جا اڻوندڙ اثر پيدا ٿي سگھن ٿا، پر جيئن تہ زندگيءَ ۾ اسان کي ڪيترن ئي ڳالھين سان سمجھوتو ڪرڻو پوندو آھي، تيئن اھا بہ ھڪ مڃيل حقيقت آھي تہ: صحيح طرح سان ڪيل ذاتي تپاس مان جيڪي فائدا حاصل ٿين ٿا تن جو ڪاٿو ئي ڪونھي. تنھن ڪري، ضرورت ان ڳالھ جي ھوندي آھي تہ اھڙين

ڳالهين کي مڙس ماڻهو ئي منهن ڏجي ۽ اهڙيءَ عورت جو عزم ۽ ارادو وڌائڻ لاءِ
کيس همٿائڻ گهرجي.

ڊاڪٽر جا ڪندو:

جڏهن اره ۾ ڪو لمپ هوندو آهي تڏهن ڊاڪٽر سان ملڻو پوندو آهي. ان لاءِ هو ارهن جي سٺائتي تپاس ڪندو آهي، بلڪل ائين جيئن اڳ ۾ بيان ڪيو ويو آهي. هو ڳچيءَ ۽ ڪڇن جا لمف نوڊ پڻ چڪاسيندو آهي ۽ ڏسندو آهي ته اهي سڄي ته نه پيا آهن. ممڪن هوندو آهي ته هو ارهن جي اهڙي تپاس لاءِ توهان جون ٻانهون مٿي، هيٺ ۽ پاسن تي ڪرائي ته اهڙي تپاس ويهاري ۽ ليٽائي به ڪري سگهي ٿو. اهو به ڪري سگهي ٿو ته توهان کي اونداهي ڪمري ۾ ويهاري ڪنهن طاقتور ٽارچ جي مدد سان اره جاچي، البت اهو طريقو اڄڪلهه گهڻ مروج آهي.

جڏهن ڪجهه به ناهي هوندو ته ان بابت ڊاڪٽر توهان کي واقف ڪندو ۽ ساڳئي وقت اهو به ٻڌائيندو ۽ سمجهائيندو ته معمولي ۽ غيرمعمولي ڳالهين ۾ فرق ڪيئن محسوس ڪري سگهجي ٿو. ان لاءِ هو توهان کي اهڙي سڪيا به ڏئي سگهي ٿو. توهان کي به جيڪڏهن ڪي شڪ شبها يا ڪي ڳالهيون پڇڻيون هجن ته انهن بابت ڊاڪٽر سان بحث ڪري اهڙي چنڊڇاڻ ڪرڻ گهرجي. ڪيتريون عورتون ڊاڪٽرن سان اها شڪايت ڪنديون آهن ته سندن ارهن ۾ ڪا گڙٻڙ آهي. جڏهن ته اصل ۾ ائين ناهي هوندو ۽ هو بلڪل صحت مند هونديون آهن. جو هو رڳو پنهنجن ارهن جي سائيز ۽ اهڙين ٻين ڳالهين سبب ٻڏتر ۾ رهنديون آهن. جنهن ڪري ڪين اهڙا شڪ شبها پيدا ٿيندا آهن. جنهن جو رڳو سبب هي هوندو آهي ته اهڙين عورتن جا اره ٻولائتا ناهن هوندا. جيڪڏهن ڪنهن کي اهڙو شڪ هجي ته، اهي ڳالهيون به ڊاڪٽر کان ضرور پڇڻ گهرجن. ڇاڪاڻ ته اهڙي معلومات حاصل ڪرڻ بيوقوفي ناهي هوندي ۽ بنا پڇڻ ڳڇڻ جي اهڙيون ڳالهيون پاڻ سکي به ناهن سگهبيون.

جيئن ته هر عورت لاءِ اهائي عقل واري ڳالهه هوندي آهي ته هوءَ پنهنجا اره هر مهيني تپاسيندي رهي پر ساڳئي وقت ان جو اهو مطلب به ناهي هوندو ته ڪو سالن تائين ڊاڪٽر سان نه ملجي. جڏهن ته ڊاڪٽر کان به اهڙي تپاس ڪرائبي رهجي. اهي عورتون جيڪي سنڌ ئي چڪيون هونديون آهن تن کي اره جي ڪينسر ٿيڻ جو وڌيڪ خدشو ٿي سگهي ٿو. انهن لاءِ ضروري هوندو آهي ته سندن ارهن جي سال ۾ ٻه دفعا ڊاڪٽرياڻي تپاس ڪندي رهي، ڇو ته اره هڪ اهڙو عضوو آهي جنهن ۾ ڦيرگهير ايندي رهي ٿي ته منجهس ڪا ڳوڙهي پيدا ٿي وڃي گم به ٿي سگهي ٿي ۽ اها به تمام مختصر عرصي ۾. اهو به ممڪن هوندو آهي ته جڏهن توهان کي ڊاڪٽر اهو ٻڌايو هجي ته ڪجهه به ناهي ته ان کان پوءِ ٿورڙي عرصي ۾ اهڙي گڙٻڙ پيدا ٿي سگهي ٿي يا اهڙين حالتن ۾ جڏهن هو هڪ دفعي جي

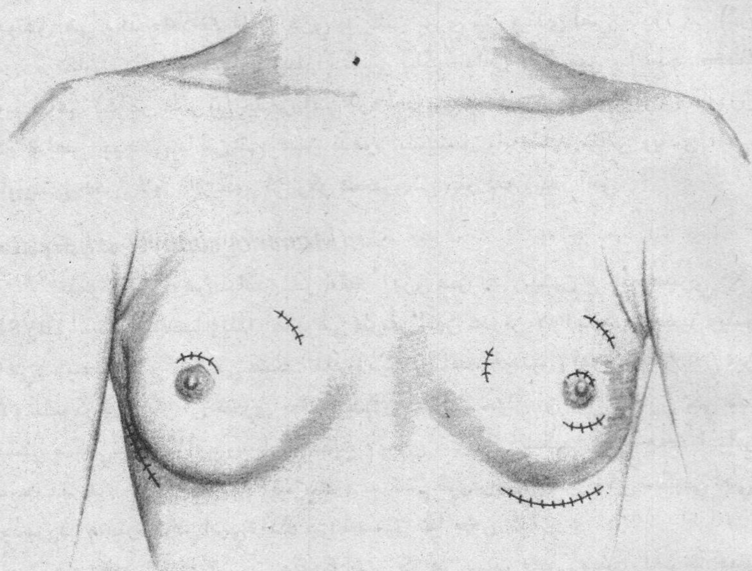
تپاس مان مطمئن ناهي ٿيندو تہ وري اچڻ لاءِ چوندو آهي. ڊاڪٽر توهان کي هن ماهواري جي وچواري عرصي ۾ تپاسڻ لاءِ بہ چئي سگهي ٿو ڇاڪاڻ تہ، اهڙي عرصي دوران ارهہ جا ٽشو گهٽ ۾ گهٽ ڦڙت رهندا آهن ۽ تپاس سولائيءَ سان ڪري سگهبي آهي.

بايوپسي ۽ سائٽالاجي :(Biopsy and cytology)

انهيءَ کان اڳ ۾ جو ڪنهن ڳالهہ جو وڌيڪ ذڪر ڪريون، سڀ کان پهريائين هنن ٻنهي اصطلاحن جو ذڪر ڪنداسين تہ 'بايوپسي' ۽ 'سائٽالاجي' ڇا آهن؟ بايوپسي اصل ۾ يوناني ٻوليءَ جو اصطلاح آهي جنهن جي معنيٰ آهي تہ، 'ڪنهن زنده جاندار مان ڪجهہ ٽشو/ ماس ذري ڪڍي انهن جو اڀياس ڪرڻ'. جڏهن تہ، سائٽالاجي بہ يوناني ٻوليءَ جو اصطلاح آهي، جنهن جي معنيٰ آهي، 'سيلن جو اڀياس.' ائين روڳن جا ماهر پيٿالاجسٽ جسم جي ڪنهن بہ سيل جو اڀياس ڪري منجهس موجود ڪنهن روڳ جي تشخيص ڪري سگهندا آهن.

جڏهن ٻندي وهندي يا ارهہ ۾ ڦوڙهي ليندي آهي، تڏهن وهندڙ پاڻيٺ ۽ ڦوڙهيءَ جي سيلن جي ذري ڪڍي انجي ڇڪاس ڪئي ويندي آهي. ائين نہ رڳو صحيح تشخيص ڪري سگهبي آهي پر ڪامياب علاج لاءِ پڻ سوچي سگهبو آهي.

ارهہ جي لمپن لاءِ ٽن قسمن جي بايوپسي ڪئي ويندي آهي: پهرئين قسم کي ائسپائريشن بايوپسي (aspiration biopsy) سڏجي. هن طريقي ۾ سڀ کان پهريائين، ارهہ جي لمپ واري هنڌ کي رڳو بي حس/ سن ڪيو ويندو آهي، ان کان پوءِ ان لمپ ۾ سرنج لنگهائي جڏهن ان کي ڊوهبو آهي تہ لمپ جا ڪجهہ سيل سرنج ۾ اچي ويندا آهن، جيڪي پوءِ شيشي جي سلائيڊ تي رکي، رنگي خوردبين جي مدد سان جاچيا ويندا آهن. پازيٽو بايوپسي ڊاڪٽر ۽ مريضہ ٻنهي لاءِ مددگار ليکي ويندي آهي. ڇو تہ پازيوٽو هجڻ جي حالت ۾ ڊاڪٽر مريضہ کي اڳواٽ ئي اها ڳالهہ ٻڌائي سگهندو آهي تہ، هوءَ آپريشن کان پوءِ ارهہ سان هوندي بہ يا نہ. ائسپائريشن بايوپسي ڪرائڻ کان سواءِ عورت جڏهن آپريشن لاءِ ويندي آهي تڏهن کيس اها خبر ناهي هوندي تہ ڇا ٿي سگهي ٿو، جنهن سبب هو اجاين پريشانين ۾ رهندي آهي. پازيٽو بايوپسي جي حالت ۾ کيس اها سڌ هوندي آهي تہ سندس ارهن سان ڇا ٿي سگهي ٿو. جڏهن تہ نيگيٽو بايوپسي مان اهو بہ سمجهبو ناهي ويندو تہ ڪا ڪينسر ناهي، جو ممڪن هوندو آهي تہ سرنج ۾ ڪينسريائي سيل اچي نہ سگهيا هجن يا ڪُسي ويا هجن. نيگيٽو هجڻ جي حالت ۾، لمپ ڪڍي ان جي وڌيڪ تپاس، فراِزن سيڪشن (frozen section) وسيلي ڪئي ويندي آهي. ان کان پوءِ اهو فيصلو ڪيو ويندو آهي تہ، سڄو ارهہ ڪڍيو وڃي يا نہ. عام طور تي اهو ڀانيو ويندو آهي تہ ائسپائريشن يا نيڊل بايوپسي عورتن لاءِ فائديمند ناهي هوندي جو ڪين آپريشن ڪرائڻ کان اڳ ئي ڪينسر جي خبر پئجي ويندي آهي.



ارھ جي بايوپسي ڪرڻ لاءِ عام طور تي ڏيکاريل هنڌن تي ٽڪو/ چير ڏنو ويندو آهي.

جڏهن ته هيءَ پاسي ڪان هن تپاس کي موثر سمجهيو ويندو آهي، جو جيستائين آپريشن ڪرائجي تيستائين، عورت کي ايترو وقت ملي ويندو آهي ته هوءَ آپريشن ڪان اڳ پيدا ٿيندڙ نفسياتي حالتن سان منهن ڏئي سگهي.

هيءَ قسم جي انسيشنل بايوپسي (incisional biopsy) آهي. هن قسم جي بايوپسيءَ ۾ آپريشن ڪري لمپ جو ڪجھ حصو ڪڍيو ويندو آهي. جيڪڏهن اهڙو لمپ گهٽو وڏو ڪيٽو هوندو آهي ته لمپ ڪڍڻ لاءِ مريضه کي بيهوش ڪيو ويندو آهي. ائين ننڍا ۽ وچولي سائيز جا سڄا سارا لمپ ڪڍي انهن جي خوردبين رستي تپاس ڪئي ويندي آهي. جڏهن سڄو لمپ ڪڍيو وڃي تڏهن اهڙي طريقي کي ايڪسيشنل بايوپسي (excisional biopsy) سڏجي. اهڙو لمپ عورت جي بيهوش هوندي ڪڍي ان جي تپاس ڪئي ويندي آهي ته جيئن، وڌيڪ خاطري ڪري سگهجي. جڏهن لمپ جي هاڃيڪار هجڻ جون نشانيون ملنديون آهن، تڏهن اهو سرجن تي ڇڏيل هوندو آهي ته جيئن هو مناسب سمجهي تيئن ڪري. هن تپاس ۾ جيئن ته ڪڍيل ٽشوئن کي ڊاڪٽر تپاس ڪان اڳ يخ ڪندو آهي، ان ڪري هن طريقي کي فرازن سيڪشن به سڏبو آهي. هن تپاس مان بلڪل صحيح خبر پوندي آهي.

انسيشنل ۽ ايڪسيشنل بايوپسي/ آپريشن سولي هوندي آهي. ان لاءِ چمڙيءَ

کي جيڪو چير ڏنو ويندو آهي اهو 5 کان 8 س- م (يا 2 کان 3 انچن) جيترو مس هوندو آهي ۽ اڌ ڪلاڪ اندر اهڙي آپريشن پوري ٿي ويندي آهي. ننڍڙا لمپ (ٽن س. م کان ننڍا يا هڪ انچ جيترا) گهڻي ڀاڱي تپاس لاءِ سڄي جا سڄا ڪڍيا ويندا آهن (خاص طور تي جڏهن اهي اره جي وچ ۾ هجن) جڏهن ته وڏن ٿيومرن لاءِ اهي جيڪي پاسن تي هجن تڏهن انسيشنل بايوپسي ڪئي ويندي آهي. بايوپسي ڪرڻ لاءِ، عام طور تي رڳو هڪڙو ئي چير ڏنو ويندو آهي.

مئموگرافي (*Mammography*):

مئموگرافي ارهن تپاسڻ جو هڪ اهڙو هنر آهي جنهن ۾ ايڪسري (x-rays) استعمال ڪيا ويندا آهن. هي طريقو انهن عورتن لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي، جيڪي عام طور تي صحت مند ۽ ٺيڪ ٺاڪ هونديون آهن ۽ ارهن جي لمپن لاءِ مئموگرافي رڳو ان ڪري ڪرائينديون آهن ته جيئن ان جي ڪارڻ جي سڌ پئجي سگهي. مئموگرافي وسيلي صحيح ۽ پوري خبر رکي سگهبي آهي. هڪ اڀياس موجب ته هن طريقي سان 97 سيڪڙو پستاني ٿيومرن جي خبر رکي سگهبي آهي، جڏهن ته ڪيترا ماهر انهيءَ انگ جي تصديق نٿا ڪن.

عام طور تي عورتن جي مئموگرافي رڳو هن سبب ڪئي ويندي آهي ته جيئن ڊاڪٽر اهو فيصلو ڪري سگهي ته آيا لمپ (جيڪو عورتون پاڻ يا ڊاڪٽر لهندو آهي) ڪينسريائي آهي يا نه؟ انهيءَ کان سواءِ اهي عورتون جن کي ڪينسر ٿي پوڻ جو گهڻو خدشو رهندو آهي، سي به وقت به وقت گهڻي ڀاڱي سال سال کان پوءِ اهڙي تپاس ڪرائينديون رهنديون آهن ته جيئن ڪنهن به پيدا ٿيندڙ واڌ جي جلد خبر پئجي سگهي. اره ڪينسر لاءِ اسڪريننگ ڪرڻ جو ذڪر هن باب جي آخر ۾ ڪنداسين.

عورتن جي خيال ۾ مئموگرافي هڪ سولو طريقو آهي، جو هن طريقي ۾ عورت کي اره سوڙهو ان هنڌ تي ويهڻو پوندو آهي جتي ايڪسري جي پليٽ لڳل هوندي آهي. ان کان پوءِ اره ۽ مشين جي وچ ۾ هڪڙو ڦوڪڻو ڏنو ويندو آهي ته جيئن ان سان ارهن کي زور ڏيئي سگهجي. پوءِ عام طرح جيان ايڪسري ڪڍي ويندي آهي. اره جو ڦوڪڻي کي زور ڏيڻ جو مقصد هوندو آهي ته جيئن زور سبب اره جا ٽشو گهڻيءَ ايراضي ۾ پکڙجي ايڪس- ري ۾ اچي سگهن جو ائين ڪرڻ سان اره چِٻو ٿي وڃي ٿو. جنهن کان پوءِ نڪتل فوٽوءَ کي سولائيءَ سان سمجهي سگهبو آهي. ڪيترا ماهر اهو به چاهيندا آهن ته عورتون پاسيريون ٿي سمهن ته جيئن اره جي آرپار جي به ايڪس- ري ڪڍي سگهجي.

ڪراڙين عورتن جي ڀيٽ ۾ نوجوان عورتن جا اره، غدود ٽشوئن سان گهٽا وڌيڪ ڳتيل ٿين، جنهن ڪري اهڙن ارهن جي ايڪس- ري فوٽن کي سمجهڻ وڌيڪ ڏکيو ٿي پوندو آهي. تنهن ڪري عام طور تي اها ئي دعويٰ ڪئي ويندي

آهي تہ، مئموگرافي ڪرائڻ عورتن لاءِ وڌيڪ ڪارائتي ثابت ٿيندي آهي. جڏهن تہ ائين ناهي هوندو، ڇاڪاڻ تہ نوجوان جي ارهن ۾ جڏهن ڪو لمپ هوندو آهي تہ، اهو بہ ايترو ئي سٺيءَ طرح سان لهي سگهبو آهي، جيڪي هوئڻ ڪنهن چست ۽ ماسدار ارهہ ۾ لهي نہ سگهبا آهن.

ڪي عورتون مئموگرافيءَ کان ان سبب بہ لهرائينديون آهن جو ان ۾ ايڪس-ري ڏنا ويندا آهن، جنهن ڪري هو هر هر يا سال ۾ هڪ اڌ دفعو ڪرائڻ کان بہ وڻون وينديون آهن. اهڙين عورتن جا اهي دليل صحيح تہ هوندا آهن پر اجايا پڻ. اهو صحيح آهي تہ اوائلي دور جي ايڪس- ري مشينن وسيلي ان ڪم لاءِ ايڪس ري جا وڏا ڊوز ڏنا ويندا هيا جڏهن تہ اڄڪلهہ جي جديد مشينن وسيلي ائين نٿو ٿئي، جو هاڻ فوٽو گرافيءَ لاءِ جيڪي فلمون استعمال ڪيون وڃن ٿيون اهي ايتريون تہ حساس آهن جو انهن لاءِ ايڪس- ري جو تمام گهٽ مقدار گهربل هوندو آهي. ان کان سواءِ جديد مشينن ۾ اها بہ خوبي آهي تہ، ان وسيلي رڳو گهربل ۽ مخصوص ٽپاسجندڙ عضون تائين ايڪس- ري ڏئي سگهبا آهن. اهي دور گذري ويا جڏهن ايڪس- ري مشينون سڄي ڪمري ۾ ايڪس- ري ڦهلائي ڇڏينديون هيون، تنهن ڪري موجوده دور جي جديد ايڪس- ري مشينن مان اهڙو خطرو ناهي هوندو.

بار بار مئموگرافي لاءِ ايڪس- ري ڏيارڻ جي مخالفت تڏهن شروع ٿي جڏهن 1965ع ۽ 1968ع ۾ اهڙيون رپورٽون پيش ڪيون ويون جن مان پهرين جو واسطو انهن مريضن سان هيو جن کي ٽي. بي هئي ۽ ان جي علاج طور سندن متاثر ڦڦڙن کي ريڊيئيشن ڏني ويئي. ريڊيئيشن ڏيڻ جو اهو طريقو فلوروا سڪوپي (fluoroscopy) سڏجي. عام ايڪس- ري ۾ رڳو هڪڙي فلم ڪڍي ويندي آهي، جڏهن تہ فلوروا سڪوپيءَ ۾ هڪ لڳاتار ايڪس ري فلم تيار ڪئي ويندي آهي. ان لاءِ جيڪي اوزار/ مشينيون استعمال ڪيون وينديون هيون، اهي اڄڪلهہ جي مئموگرافي مشينن جي ڀيٽ ۾ ڏهہ کان ويهہ دفعا وڌيڪ ريڊيئيشن خارج ڪنديون هيون. اڳتي هلي جيئن تہ انهن عورتن ۾ اندازي کان وڌيڪ ارهہ ڪينسر ڏٺي ويئي تنهن ڪري اهو چيو ويو تہ هر حالت ۾ ارهن کي ايڪس- ري کان بچايو وڃي يا اهي ارهن لاءِ هرگز استعمال ڪرڻ نہ گهرجن.

ساڳئي طرح سان اهي عورتون جيڪي هيروشيما ۽ ناگاساڪي جي ائٽمي بمن جو شڪار ٿيون هيون ۽ انهن جي پستاني ڪينسر جو جڏهن مشاهدو ڪيو ويو تہ منجهن پڻ عام اندازي کان وڌيڪ ارهہ ڪينسر لڌي ويئي. انهن ٻنهي رپورٽن جي شايع ٿيڻ کان پوءِ، گهڻيون عورتون ايترو تہ ڊنل رهيون جو هو ڪنهن بہ قيمت تي اهو نہ پئي چاهيو تہ، سندن ارهن کي ڪنهن بہ قسم جي ايڪس- ري جي ويجهو آندو وڃي ڇاڪاڻ تہ، ان سبب ڪري ارهن جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي.

جڏهن تہ اجڪلھ جي جديد مشينن مان اهڙو خطرو نٿو رهي.

آمريڪي ماهرن جي ڪيل هڪ جامع اڀياس مان اها بہ خبر پيئي آهي تہ، ڪينسريائي ڳوڙهن جو ٽيون حصو اهڙو هيو جيڪي هونئن محسوس ٿي نہ ٿي سگهيو پر اهي رڳو مئموگرافيءَ جي مدد سان لڌو ويو. تنهي ليکي تہ مئموگرافيءَ جا هيٺيان فائدا آهن:

1- ارھ ۾ لپ ٿيڻ جو ڪارڻ معلوم ڪرڻ.

2- ارھ ۾ محسوس ٿيندڙ ڏکين- گهاٽن حصن کي جاچڻ.

3- اهي ڪارڻ معلوم ڪرڻ جيڪي هونئن عام نشانين سبب سمجهي نہ سگهبا آهن. (جهڙوڪ: ٻنديءَ جو وهڻ وغيره).

4- جيڪڏهن ڪنهن هڪ ارھ ۾ لپ آهي تہ ٻئي ۾ ان جي تپاس ڪرڻ.

5- سرجن کي اهڙي مدد ملڻ تہ جيئن هو مڪمل طرح سان آپريشن جي تياري ڪري سگهي.

6- اهڙا گهٽا وڏا ارھ تپاسڻ، جن ۾ هونئن هٿ- تپاس وسيلي ڳوڙهيون لهي نہ سگهجن (اهڙن ارهن ۾ لپ لهي نہ سگهبا آهن جو لپ گهٽا ننڍڙا هوندا آهن يا جيستائين اهي وڏي وڏا نہ ٿين تيستائين محسوس ڪري نہ سگهبا آهن).

7- ارهن کي نيمائتو تپاسبو رهڻ.

8- عورت کي ذهني سڪون ملڻ، جڏهن هوءَ ڪينسر هجڻ جو خدشو محسوس ڪندي هجي.

تنهي ليکي اهو چئي سگهجي ٿو تہ، مئموگرافي هڪ اهڙو تڪڙو، ڪارائتو ۽ بي خطر طريقو آهي جنهن وسيلي سٺيءَ طرح سان خبر رکي سگهبي آهي. ڪيترن ملڪن ۾ تہ رنگين مئموگرافي بہ ڪئي ويندي آهي. مئموگرافيءَ جو هڪ جديد طريقو زيرورڊيوگرافي آهي.

زيرورڊيوگرافي *(xeroradiography)*:

زيرورڊيوگرافي خاص طور تي تڏهن ڪارائتي ثابت ٿيندي آهي جڏهن ڪنهن نوجوان عورت جو ارھ تپاسڻو هجي چو تہ، اهڙين عورتن جا ارھ گهٽا گهاٽا هجڻ سبب اهي عام مئموگرافي رستي تپاسي ناهن سگهبا. بهرحال، اهو عورت تي ڇڏيل هوندو آهي تہ هوءَ هن طريقي سان ارھ چڪاسرائي ٿي يا نہ. مئموگرافي واري طريقي جيان زيرورڊيوگرافيءَ ۾ پڻ ٻن عمودي ڪنڊن کان تصويرون ورتيون وينديون آهن. هن طريقي ۾ سور بلڪل محسوس ناهي ٿيندو. ڪيترن اڀياسن مان ظاهر ٿيو آهي تہ، مئموگرافي جيان هن رستي بہ اهڙيون ننڍڙيون ڳوڙهيون جيڪي محسوس بہ ڪري ناهن سگهبيون (عورتون ۽ ڊاڪٽر محسوس ڪري نہ سگهندا آهن) سي بہ لهي سگهبيون آهن. تنهي ليکي تہ زيرورڊيوگرافي ۽ مئموگرافي جو وڏي ۾ وڏو فائدو هي هوندو آهي تہ انهن طريقن رستي ننڍڙي ۾ ننڍڙيون ڳوڙهيون بہ

لهي سگهبيون آهن. ڪلينڪلي، اهڙيون نه ليجنڊرڙ ڪينسريائي ڳوڙهيون 43 سيڪڙو هونديون آهن، جيڪي اڪثر هلي 31 سالن کان وٺي 40 سالن جي عمر وارين عورتن ۾ لينديون آهن. جڏهن ته 70 سالن کان مٿي ڄمار وارين عورتن ۾ انهن جو انگ 18 سيڪڙو ٿئي. ڪيترين نوجوان عورتن جون اهڙيون ڳوڙهيون جيستائين 6 کان 8 س. م (اڍائي کان ٽن انچن) جيتريون نه ٿين تيستائين محسوس ڪري ناهن سگهبيون، خاص طور تي جڏهن اهي وڏن ارهن ۾ هجن. اهڙيون ڳوڙهيون (لمپ) منموگرافي ۽ زيروريڊيوگرافيءَ وسيلي تڏهن به لهي سگهبيون آهن، جڏهن اهي بلڪل ننڍڙيون هجن ۽ انهن جو علاج سولائيءَ سان ڪري ڪين ختم به ڪري سگهبو آهي.

ٿرموگرافي (*Thermography*):

ٿرموگرافيءَ ۾، ارھ جي مٿاهين کل جو ٽمپريچر (گرمي) جاچيو ويندو آهي ۽ ان ٽمپريچر مان پوءِ ڊاڪٽر اندازو لڳائيندو آهي ته اندر ڇا ٿي سگهي ٿو. ٿرموگرافي تڏهن وجود ۾ آئي جڏهن ڏٺو ويو ته ارھ جي ڪيترن ئي ڪينسريائي قسمن ۾ اهي ٽشو، باقي صحت مند ٽشوئن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ گرم رهن ٿا ۽ ٽمپريچر ۾ اهڙو تفاوت ڏيڍ ڊگري س جيترو هجڻ به ڪو غيررواجي ناهي هوندو.

ٿرموگرافيءَ ۾ جيئن ته ايڪس- ري بلڪل استعمال نه ڪيا ويندا آهن تنهنڪري هي طريقو بلڪل بي مضر سمجهيو ويندو آهي. پر تازين کوجنائن مان اها خبر پئي آهي ته هي طريقو ايترو ڪامياب ثابت ناهي ٿيو ڇاڪاڻ ته، ارھ جي مختلف ڪينسرن جو 3 حصو اهڙو آهي، جنهن ۾ ايترو ٽمپريچر پيدا ٿي نه سگهندو آهي جو اهو محسوس ڪري سگهجي. پر جيڪڏهن اهڙو ٽمپريچر پيدا به ٿيندو آهي ته اهو ڪن ٻين سببن جهڙوڪ: مڇرن جي چڪ، سج لڳڻ، چمڙي جي ذوف، برنڪائيٽس وغيره سبب به ٿي سگهندو آهي. جنهن ڪري هن مان غلط نتيجا ڪڍي سگهبا آهن. هي طريقو رڳو تڏهن ئي مؤثر ثابت ٿي سگهندو آهي، جڏهن ڪنهن ساڳئي عورت ۾ اهڙيون تپاسون بار بار ڪري انهن جي ڀيٽ ڪئي وڃي. ٿلهي ليکي ته، هن طريقي کي گهٽا ڊاڪٽر اڃان تائين اهميت نٿا ڏين ۽ اهوئي سبب آهي جو ٿرموگرافي عام ٿي ناهي سگهي.

الٽرا سائونڊ (*Ultrasound*):

هي طريقو جنهن رستي اندرين عضون جي تصويري تپاس ڪئي ويندي آهي، انهن عورتن کي جهڙ سمجهه ۾ اچي ويندو جن ڳوڙهارپ دوران پنهنجي ٻار جي اسڪينگ ڪرائي هوندي. الٽرا سائونڊ اسڪينگ ۾ اهڙيون آوازي لهرون جسم/ عضوي ۾ گذاريون وينديون آهن جيڪي هاءِ- فريڪيوئنسي واريون ٿين. اهي جڏهن عضون سان لڳي واپس ٿينديون آهن ته ان عضوي جو عڪس پيدا

ڪري وجهنديون آهن. اهي بلڪل سائنسي اصول تحت ڪم ڪن ٿيون، جنهن تحت پاڻيءَ ۾ آوازي پڙلاءَ پيدا ڪيو ويندو آهي. جڏهن ته طبي دنيا ۾ استعمال ٿيندڙ اهڙيون آوازي لهرون وڌيڪ سڌريل ۽ ڪمپيوٽرائي هونديون آهن.

ارهن تپاسڻ جي لحاظ کان، الٽراسائونڊ جو هنر اڃان نئون ليکيو وڃي ٿو پر جيئن ته، ان طريقي ۾ ريڊيئيشن استعمال ناهن ڪيا ويندا تنهن ڪري هن وسيلي تمام سٺيون تصويرون فوٽوگرافيءَ جي پليٽ يا ٽي. وي اسڪرين تي ڏسي ۽ رڪارڊ ڪري سگهبيون آهن. هي طريقو ارهه جي سسٽ يعني پاڻيٺي ڦوڙهين جي تپاسڻ لاءِ وڌيڪ مفيد ثابت ٿيندو آهي جيڪي فائبرس ٽشوئن ۾ لڪل ٿين ۽ اهي مئموگرافي وسيلي لهي ناهن سگهبيون.

ارهه ڪينسر جي اسڪريننگ/ جاچ پڙتال:

هن باب ۾ ڪيترين اهڙين تپاسن جو ذڪر ڪيو ويو آهي، جن وسيلي ارهه جي گهڻن قسمن جي روڳ جو پتو لڳائي سگهجي ٿو. جڏهن ته، ڊاڪٽرن ۽ مريضن جو اصل مقصد ڪينسر تپاسڻ ۽ لهڻ هوندو آهي. اهو معقول سمجهيو ويندو آهي ته، جڏهن ڪينسر جي سڌ سوير ئي پئجي وڃي ته ان وقت ان جو اوتروئي ڪامياب علاج ڪري سگهبو آهي. ارهن جي لمپن لهڻ جي اهميت تي، ڪوجنائي دنيا ۾ اهڙيون ڪيتريون ئي متضاد ڳالهيون پيدا ٿينديون رهن ٿيون. جڏهن ته خاطر خواهه ڳالهه اها ئي هوندي آهي ته اسڪريننگ وسيلي، اهڙا ظاهر نه ٿيندڙ لمپ ضرور لڌا وڃن بجاءِ انهيءَ جي ته عورت اهي پنهنجو پاڻ ڳولهي لهي يا ڪنهن ٻئي طريقي سان ظاهر ٿي پون.

سمجهو ڪٿي ته هڪ اهڙي عورت جنهن جي هن وقت عمر 45 سال ۽ ڪل جمار 77 سال آهي ۽ ڪيس خدشو آهي ته هوءَ ارهه جي ڪينسر جو شڪار ٿي پوندي ته اهڙيءَ عورت کي ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان 6.6 سيڪڙو ۽ ارهه جي ڪينسر وگهي موت جو امڪان 4 سيڪڙو آهي. پر جيڪڏهن اها عورت هر سال پنهنجن ارهن جي نيمائتي تپاس ته ڪندي رهي پر مئموگرافي نه ڪرائي ته اهڙيءَ عورت جي عمر رڳو 55 ڏينهن وڌي سگهي ٿي. ٻين لفظن ۾ ته ڪينسر وگهي سندس مرڻ جي امڪان ۾ 3 کان 4 سيڪڙو تائين گهٽتائي اچي ويندي. پر جيڪڏهن اهائي عورت پنهنجن ارهن جي هر سال تپاس ۽ هر ٻئي سال نيمائتي مئموگرافي به ڪرائيندي رهي ته سندس زندگيءَ جا جملي 72 ڏينهن وڌي ويندا. ٻين لفظن ۾ اهو چئي به سگهجي ٿو ته، جيڪڏهن عورتن جي سڄي آدمشماريءَ کي، ارهه جي ڪينسر لاءِ تپاسيو به وڃي ته ان مان مڙيوئي فائدو رسندو ۽ ٻئي پاسي کان اهڙي تپاس تي خرچ به وڏو ايندو. تنهن ڪري اهو چئي نه ٿو سگهجي ته سيني عورتن جي وقت به وقت تپاس ڪندو رهڻ سان، ارهه جي ڪينسر کي ختم ڪري سگهجي ٿو ان کان سواءِ اهڙيءَ تپاس تي ڳاٽي پگهو خرچ پڻ ايندو جيڪو ڪنهن به صورت ۾ موزون نه هوندو.

ارهه ڪينسر سبب جملي عورتن جو 7 سيڪڙو شڪار ٿيندو رهي ٿو ۽ اهو

هڪ وڏو انگ آهي. ساڳئي وقت اهو به ڏٺو ويو آهي ته، جمار وڌائڻ جي لحاظ کان اسڪريننگ وسيلي محدود فائدو حاصل ٿئي ٿو. تنهن ڪري اهو معقول نٿو سمجهيو وڃي، ته سيني عورتن جي ارهن جي چڪاس ڪئي وڃي ۽ تمام گهڻو پئسو خرچ ڪيو وڃي. مثال طور، آمريڪا جي هڪ اپياسي ٽيم اندازو لڳايو آهي ته، جيڪڏهن هرهڪ عورت تي سراسري طور رڳو 75 ڊالر به خرچ ڪيا وڃن ته اهڙي هرهڪ آمريڪي عورت جنهن جي عمر 35 سال يا ان کان مٿي آهي، سندن ارهن تپاسڻ تي جو جيڪو خرچ ايندو اهو 3.6 بلين ڊالر ساليانو هوندو. ساڳئي طرح سان انگلينڊ ۾ 6 ملين عورتن کي چڪاسڻو پوندو، جنهن کان پوءِ وڃي هڪ سال ۾ هڪ هزار عورت جي زندگي بچائي سگهبي، جنهن تي 70 ملين پائونڊ خرچ ايندو يعني ته سراسري طور تي ستر هزار پائونڊ هر عورت تي.

ڪينسر جي جاچ پڙتال تي جيڪو خرچ اچي ٿو، اهو ان خرچ کان الڳ آهي جيڪو ڪينسر لهڻ کان پوءِ علاج تي ڪيو وڃي، ٿو. ساڳئي وقت اهو به دليل ڏئي سگهجي ٿو ته، سوير ليندڙ ڪينسر جو علاج سولو ۽ سستائپ سان ڪري سگهبو آهي، بنسبت انهيءَ ڪينسر جي جيڪا اوير لڌي وڃي ۽ پنهنجيون ڪي مخصوص نشانيون به ظاهر ڪري وجهي. تنهن هوندي به اسڪريننگ تي ٿيندڙ اهڙو خرچ، جلد لهڻ جي پيٽ ۾ تمام گهڻو هوندو.

اهڙي عورت جنهن جي ڪينسر دير سان لڌي وڃي تنهن کي هڪ وڏيڪ عذاب اهو به سهڻو پوندو آهي ته سندس لاءِ اهڙو خرچ برداشت ڪرڻ ناممڪن ٿي پوندو آهي، پوءِ ڪٿي اهڙي خرچ کي قومي لحاظ کان نه ته، ذاتي لحاظ کان ئي چئو نه ڏٺو ويندو هجي.

اڳتي هلي اسين اهو به ڏسنداسين ته، ارھ جي ڪينسر عورتن لاءِ هڪ وڏ ۾ وڏ قاتل قسم آهي. آمريڪا ۾ جمندڙ هر 14 ڇوڪرين مان هڪ کي اها ڪينسر ٿي پوندي ۽ هر 17 منٽن کان پوءِ هڪ عورت ان ڪينسر سبب موت جو شڪار ٿئي ٿي. اهي ئي اُهي پيانڪ ڳالهيون آهن، جن کان بچڻ ۽ هوشيار رهڻ لاءِ عورتون چاهينديون آهن ته ڪين اهڙا ڳُر ايندا هجن ته جيئن هو روڳ جي هجڻ، ان جي تپاسڻ ۽ مڪمل علاج لاءِ جيترو ممڪن ٿي سگهي اوترو اڳواٽ گهڻو ڪجھ ڪري سگهن.

ارھ جي ڪينسر لاءِ تپاس ڪرڻ مان ڪي خطرا پڻ پيدا ٿي سگهن ٿا. سڀ کان وڏو خطرو هي هوندو ته جڏهن ڪنهن آدمشماريءَ جي اهڙي تپاس شروع ڪئي وڃي ته منجهن ڪينسر هجڻ جو پؤ وڏي حد تائين پيدا ٿي سگهي ٿو. ساڳئي وقت جڏهن عورتن جو ڌيان سدائين ان پاسي ڇڪائبو رهبو ته ڪين ارھ جي ڪينسر جو خطرو ٿي سگهي ٿو ته ممڪن آهي ته، ان سبب سندن زندگيءَ مان اهو چاھ ئي ختم ٿي وڃي، پوءِ پلي ته ڪين ڪينسر جو خطرو نه به هجي. ٻئي پاسي کان اهڙي اپياس جو مؤثر نتيجو تڏهن نڪرندو جڏهن ڏٺو وڃي ته منجهن روڳ کهڙي درجي جو آهي ۽ علاج مان ڪين ڪيترو فائدو پهچندو. ڇو ته اهڙين حالتن ۾ رڳو روڳ لهڻ مان ڪوبه فائدو نه رسندو.

اهڙي جامع اپياس مان جڏهن ڪا خطري واري ڳالهه محسوس ڪئي وڃي تڏهن ممڪن آهي ته، اجايو لکين عورتون پريشان ٿي پون ۽ انهن ۾ هزارين اهڙيون به هونديون جيڪي هرويرو بايوپسي ڪرائڻ شروع ڪنديون ته ڪي اجايو علاج ڪرائڻ کي لڳي وينديون. ان قسم جي اپياس لاءِ مئموگرافي خاص طور تي اجايو سمجهي ويندي آهي جو ان وسيلي ننڍڙن روڳي ۽ اروڳي لمپن ۾ تميز ڪري نه سگهبي آهي. جنهن جو نتيجو هي نڪرندو ته ڪيترائي اهڙا لمپ جيڪي اروڳي هوندا تن کي ڪيرائڻ لاءِ اجايو آپريشن ڪرائڻا پوندي. ڪيترن ماهرن جي خيال موجب ته، 4 يا 5 اروڳي لمپن ۾ ڪينسريائي لمپ هڪڙو هجي ٿو. ڊاڪٽر ان انگ کي ايتري اهميت ناهن ڏيندا جڏهن ته، ان سبب عورتون پوءِ به پريشان رهن ٿيون. ٿلهي ليکي ته، هر اهو مشڪوڪ لمپ جنهن جي سڌ پوي ٿي، تنهن سبب سڄو گهر پريشان رهي ٿو ۽ عورت کي پنهنجو ارهه داغدار ڪرائڻو پوي ٿو.

هن قسم جي اسڪريننگ پروگرامن مان هيو خطرو اجائي ۽ ڪوڙي خاطري ملڻ هوندي آهي جو ڪيتريون عورتون پائينديون آهن ته ڪنهن مخصوص قسم جي اسڪريننگ ڪرائڻ کان پوءِ ڪينسر ٿيڻ جو خطرو نٿو رهي، جڏهن ته اسڪريننگ جي وچواري عرصي ۾ ڪينسر، ڪڏهن به پيدا ٿي سگهي ٿي.

هن قسم جي اسڪريننگ جو اڃان به هڪ وڏيڪ خطرو تڏهن پيدا ٿيندو آهي، جڏهن مئموگرافيءَ جي اصل طريقن کي اختيار ناهي ڪيو ويندو. اسان اڳ ۾ اهو به واضح ڪري آيا آهيون ته مئموگرافي، هڪ تمام سلامتيءَ وارو طريقو آهي ۽ موجوده وقت ۾ تمام سٺيون مشينون موجود آهن پر تنهن هوندي به ڪيترا ماهر، چاليهن سالن کان گهٽ عمر جي عورتن جي رسمي طور تي مئموگرافي ڪرڻ پسند ناهن ڪندا.

جڏهن ته اسڪريننگ ڪرڻ مان اسان سڀني جو مقصد اهوئي جاچڻ هوندو ته اهڙيون عورتون جن کي ارهه جي ڪينسر هجي، تن کي اهڙي سڌ جلد کان جلد پئجي سگهي ته جيئن سندن علاج به گهڻو سوير شروع ڪري سگهجي ۽ اهي ڊگهي عرصي تائين زنده رهي سگهن. پر افسوس ته، هن وقت تائين تشخيص ڪرڻ جا جيڪي به طريقا مروج آهن، انهن وسيلي ڪنهن به عورت کي جيڪا ارهه ڪينسر ۾ مبتلا هجي، سندس قطعي موت جي انگ کي گهٽائي نٿو سگهجي. جڏهن ته، سڄيءَ دنيا جا ماهر انهيءَ ويچار جا آهن ته بيماريءَ جي سوير تشخيص ڪرڻ سان ڪنهن حد تائين جيئري رهڻ جي انگ ۾ واڌارو آڻي، عورت جي باقي زندگي جي معيار ۾ سڌارو آڻي سگهجي ٿو. مثال طور، جڏهن ننڍڙن لمپن جي شروعاتي حالتن ۾ خبر پئجي وڃي تڏهن انهن جو نه رڳو علاج سولائيءَ سان ڪري سگهبو آهي پر ارهه جي آپريشن به ايتري مختصر ڪئي ويندي آهي جو ان سبب بي ڊولائپ پيدا ٿي ناهي سگهندي.

تنهن ڪري، اسان سڀني ڊاڪٽرن ۽ عورتن کي جيڪي ڪجهه ڪرڻو آهي، اهو هي ته، ارهه ڪينسر جي اسڪريننگ جي نقصانن ۽ ان جي ممڪن فائدن جي تورتڪ ڪرڻي آهي.

ان لاءِ کھڙيون ڳالهيون معقول ٿي سگهن ٿيون؟ اهي هي تہ جيڪڏهن توهان هيٺين مان ڪنهن بہ هڪ ڳالهہ سان واسطو رکندڙ آهيو تہ توهان کي ارهہ جي اسڪريننگ لاءِ نيمائتو وڌيڪ وچڙو پوندو. انهن ڳالهين لاءِ دنيا جا سڀ ماهر متفق پڻ آهن:

1- جيڪڏهن توهان کي اڳ ۾ ڪڏهن ارهہ ڪينسر ٿي آهي تہ، پنهنجي هر سال لاڳيتو تپاس ڪرائيندا رهو پوءِ چاهي توهان جي عمر ڪيتري بہ ڇو نہ هجي.

2- جيڪڏهن توهان کي اهڙي مرض ٿيڻ جو خدشو ٿي سگهي ٿو (جڏهن توهان جي ڪنهن ويجهي مائٽ کي ارهہ يا پيدائشي عضون جي ڪينسر يا اهڙو ڪو ٻيو روڳ ٿيو هجي، جنهن لاءِ توهان کي ڊاڪٽر هوشيار ڪيو هجي) تہ توهان چاليهن سالن جي عمر کان پوءِ، هر سال پاڻ تپاسرائيندا رهو.

3- جيڪڏهن توهان کي ماضيءَ ۾، ارهہ ۾ ڪنهن بہ قسم جو روڳ ٿيو آهي تہ 40 سالن جي عمر کان پوءِ، هر سال پاڻ تپاسرائيندا رهو.

4- جيڪڏهن توهان 50 سالن کان مٿي ڄمار جا آهيو تہ سال ۾ ٻہ ڀيرا پاڻ تپاسرايو. جي توهان کي ڪڏهن ارهہ ڪينسر ٿي هئي تہ پنهنجي ڊاڪٽر کان، پنهنجي سڄي جسماني تپاس ۽ مئموگرافي بہ هر سال ڪرائيندا رهو. ساڳئي وقت توهان کي بہ گهرجي تہ هر مهيني پنهنجن ارهن جي پاڻ ذاتي تپاس ڪندا رهو.

5- جيڪڏهن توهان جي ماءُ يا ڀيڻ کي ڪڏهن ارهہ ڪينسر ٿي هئي يا آهي تہ توهان کي گهرجي تہ، 40 سالن کان مٿي عمر هجڻ جي حالت ۾، سال ۾ هڪ دفعو پنهنجي چڪاس ڪرائيندا رهو.

اهي سڀ اهڙيون مکيہ ڳالهيون آهن، جيڪي اسڪريننگ ڪرائڻ لاءِ ضروري سمجهيون وينديون آهن. ساڳئي وقت اهو بہ ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، توهان بہ پنهنجن ارهن جي ذاتي تپاس معمول مطابق ڪندا رهو، جنهن جو اڳ ۾ ئي ذڪر ڪيو ويو آهي تہ جيئن ڪنهن بہ پيدا ٿيندڙ نئين ڳوڙهي جي شروعاتي حالتن ۾ ئي ڄاڻ پئجي سگهي. ڪيترن ايپاسن مان ڏٺو ويو آهي تہ، ذاتي تپاس رستي موت جي انگ ۾ 18 کان 24 سيڪڙي تائين گهٽتائي آڻي سگهجي ٿي. اهڙا ٽيومر جيڪي ذاتي تپاس رستي لڌا وڃن ٿا، گهڻي ڀاڱي شروعاتي حالتن ۾ هوندا آهن، بنسبت انهن جي جيڪي ڊاڪٽر ڳولهي لهندا آهن يا اهي جيڪي عورتون پاڻ اتفاقاً لهنديون آهن. باقاعدي ۽ معمول مطابق ذاتي تپاس جي ڀيٽ ۾ جيڪي ٽيومر اتفاقاً لڌا ويندا آهن، سي 20 سيڪڙو وڌيڪ وڏا هوندا آهن.

ٿلهي ليکي تہ، اهي عورتون جيڪي پنهنجن ارهن جي ذاتي تپاس نيم پٽاندڙ، سٽائتي ۽ دلچسپي سان هر مهيني ڪنديون رهن ٿيون، سي اهي ڪينسريائي ڳوڙهيون گهٽيون سوير تڏهن پڻ لهي سگهنديون آهن، جڏهن انهن جو ڪامياب علاج ممڪن هوندو آهي ۽ سندن ارهن کي گهٽ ۾ گهٽ بي ڊولائپ جو شڪار ٿيڻو پوندو آهي.

باب اٺون

ارھ جي ڪينسر

ارھ جي ڪينسر، عورتن کي ٿيندڙ هڪ عام قسم جي ڪينسر ۾ جملي ٿيندڙ سڀني قسمن جي ڪينسرن جو 30 سيڪڙو آهي. هن سال (1982) انگلنڊ ۾ رڳو 25000 عورتن کي هيءَ بيماري ٿيندي (آمريڪا ۾ 110000 عورتن کي) ۽ اٽڪل 4000 (آمريڪا ۾ 35000) ان سبب موت جو شڪار ٿينديون. هر نون ڄاول 16 ڇوڪرين مان هڪڙيءَ کي هيءَ بيماري ٿي پوندي ۽ آمريڪا ۾ هر سترنهن منٽن کان پوءِ هڪ عورت جو موت هن ڪينسر ڪارڻ ٿيندو.

انهيءَ جو مطلب اهو ٿيو ته ست سيڪڙو عورتن کي هيءَ ڪينسر ٿيندي يا ٻين لفظن ۾ ته 93 سيڪڙو عورتون هن موذي مرض کان بچيل رهنديون. تنهنڪري هرويرو پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي. جڏهن ته ضرورت هن ڳالھ جي آهي ته هر عورت کي هن مرض کان هوشيار رهڻ گهرجي ۽ جيئن ئي ڪا عورت اهڙو لپ محسوس ڪري ته، انجو موثر علاج ڪرائي. ساڳئي وقت اهو به ڏٺو ويو آهي ته هر ڏهن لپن مان اٺ ڪينسريائي ناهن هوندا. پر جيڪڏهن اهي ڪينسريائي تشخيص به ڪيا وڃن ته انجو به مطلب موت جي مهماني ناهي هوندي. ڏهن مان ڇهه ڪينسريائي مرض بلڪل آهستي وڌندڙ ٿين ۽ ڪيترين عورتون ارھ ڪينسر هوندي به ڊگهي عرصي تائين زنده رهي سگهنديون آهن. سندن زندگي آرام سان گذري سگهندي آهي ۽ انهن جي موت جا ڪي ٻيا ڪارڻ هوندا آهن.

آمريڪا ۾ ڪيترين عورتون ڪينسر سبب ۽ خاص طور تي ارھ جي ڪينسر سبب پريشان رهن ٿيون. انهيءَ ۾ ڪو شڪ ڪونهي ته، اهو هڪ موذي مرض آهي پر ساڳئي وقت اهو به ذهن ۾ رکڻ گهرجي ته جيڪڏهن ساڳئي سال (1979) انگلنڊ ۽ ويلس ۾ 12091 عورتون ارھ جي ڪينسر سبب موت جو شڪار ٿيون ته اتي 9 هزارن کان مٿي عورتون روڊن جي حادثن ۽ آپگهات سبب ته، 32400 عورتون نمونيا ۽ فلو جي ڪارڻ سبب به اجل جو شڪار ٿي ويون. پر ان کان اڳ ۾ جو توهان اهو چئو ته، نمونيا ۽ فلو ۾ عام طور تي رڳو ڪراڙا ماڻهو موت جو شڪار ٿين ٿا تڏهن توهان کي اها ڳالھ به ذهن نشين ڪرڻ گهرجي ته، ارھ ڪينسر سبب مرندڙ عورتن جي اڪثريت 60 سالن کان مٿي ڄمار وارين جي

هوندي آهي.

اڄڪلهه يورپي عورتن لاءِ، ارهه جي ڪينسر هڪ موتمار روڳ، هڪ عام ۽ مکيه موضوع هجڻ جو سبب اهي نامور عورتون آهن جيڪي اهڙي روڳ جو شڪار ٿيون ۽ انهن، ان بابت کلي ۽ عام ڳالهيون ڪيون (مثال طور، لز فريزر، انگريڊ برگمئن، بيٽي فورڊ، شرلي بلئڪ، هئپي راڪفيلر ۽ ائنا نيگل وغيره)

انهيءَ جي ڪنهن کي به ڄاڻ ڪونهي ته، قديم تاريخي دور ۾ ارهه جي ڪينسر ڪيتري عام هئي جڏهن ته، 1937ع ۾ آمريڪا ۾ جن ڏهن وڏين شهري وسندين جو اڀياس ڪيو ويو، تن مان اها خبر پيئي ته اڄڪلهه جينوٽيڪ بيمارين جي علاج ۽ بچاءَ جي ڪيتر ۾ گهڻي ترقي ٿي چڪي آهي پر تنهن هوندي به 1937ع کان وٺي هيل تائين، ارهه ڪينسر ٿيڻ ۽ ان سبب بڪهي حياتي ماڻڻ جي لحاظ کان، اهڙيءَ شرح ۾ ڪا به تبديلي نه آئي آهي. اها ڳالهه گذريل ڏهاڪو سالن کان وٺي مشاهدي هيٺ رهندي آئي آهي. ساڳئي وقت اهو به پانيو ويو آهي ته 1930ع کان وٺي، نوجوان نارين ۾ ارهه ڪينسر گهڻي عام ٿي پوي ٿي ته اڳ جي پيٽ ۾، عورتن کي حيض به ٻه سال کن اڳ اچڻ شروع ٿئي ٿو.

ٿلهي ليکي ته، ارهه ڪينسر جي مرض ۾ 1930ع کانوٺي ڪو واڌارو نه ٿيو آهي جڏهن ته طبي حلقا ۽ صحت سڌارڪ ادارا، هرروپرو اهڙي واويلا ڪندا چوندا رهندا آهن ته، عورتون پنهنجن ارهن جون تپاسون ڪنديون رهن ۽ جڏهن ڪين ڪو اهڙو لمپ محسوس ٿئي ته انجي ترت ڳالهه ڪن ته جيئن ڪين وقت سر علاج مان سٺو فائدو حاصل ٿي سگهي. بپ ڏيارڻ جي اهڙي مهم، ڪنهن حد تائين فائديمند ٿي سگهي ٿي جڏهن ته هئي پاسي کان اهڙيون عورتون به هجن ٿيون جيڪي اهڙيءَ اجائي کهل گهوڙا سبب ارهه ۾ پيدا ٿيندڙ هر اهڙي لمپ کي ڪينسريائي سمجهن ٿيون ۽ سندن ويساهه موجب ته، هر اهڙو لمپ ڪينسريائي هوندو آهي ۽ ڪينسر معنيٰ موت. جڏهن ته ائين ناهي جنهن جو وڌيڪ تفصيل اسين اڳتي پڙهنداسين.

اها حقيقت ته ارهه ڪينسر جي انگ ۾ ڪابه تبديلي نه آئي آهي، هر لحاظ کان مايوس ڪن آهي خاص طور تي جڏهن ارهه- ڪينسر جي کوجنائي کيتر ۾ بي حساب نائي ۽ ڪيترن انسانن جي ڪاوشن جو شمار ڪيو وڃي ٿو. پر ساڳئي وقت هڪ سٺي ڳالهه به سامهون آئي آهي ته نه رڳو ارهه جي ڪينسر جي شرح ساڳي رهندي آئي آهي پر اڄ جي عورت بنسبت پنهنجيءَ ماءُ جي، ارهه جي ڪينسر جو ائين شڪار به ٿي نه سگهندي چوته، 93 سيڪڙو عورتون ان روڳ کان بچيل رهن ٿيون ۽ هڪ لک عورتن ۾ اهي رڳو 22 عورتون آهن جن جي عمر 30 سال يا ان کان مٿي هجي ٿي سي ارهه ڪينسر جو ڪنهن به سال شڪار ٿي سگهنديون. جڏهن ته 80 سالن جي عمر وارين عورتن جو اهو انگ، هڪ لک ۾ 301 هوندو

جيڪي هن مرض ۾ مبتلا ٿينديون.

پر تنهن هوندي بہ ان حقيقت کان انڪار ڪري نہ ٿو سگهجي تہ، يورپي ملڪن ۾ هر سال هزارين عورتون ارهہ ڪينسر سبب موت جو شڪار ٿين ٿيون تہ ٻيون بي شمار هزارين عورتون اهڙيءَ پيدا ٿيندڙ پيڙا سبب ذهني پريشانين جو شڪار ٿين ٿيون. اسپتالن ۾ داخل ڪيون وڃن ٿيون. علاج جي سائيڊ افيڪٽن سبب متاثر ٿين ٿيون يا آپريشنن سبب بي ٻولائپ جو شڪار ٿين ٿيون. جيئن تہ هن موذي مرض کان بچڻ لاءِ هر ممڪن اپاءُ ورتا وڃن ٿا. تنهنڪري اچو ڏسون تہ اهي ڪهڙيون ڳالهيون ۽ اپاءَ آهن جن جي اختيار ڪرڻ سان شروعات ۾ ئي ارهہ جي ڪينسر کان بچي سگهجي ٿو.

ڪارڻ: (The causes)

سڀ کان پهريائين ان ڳالهہ جي وضاحت تہ ارهہ جي ڪينسر ٿيڻ جو ڪو هڪڙو ڪارڻ ناهي، پر ان جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا:

ٻار ڄڻڻ جو تجربو *(Reproductive experience)*:

ٻار ڄڻڻ جو تجربو ارهہ جي ڪينسر ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. دنيا جي سڀني مختلف تهذيبي هنڌن تي ڪيل هڪ جامع اڀياس مان ڏٺو ويو تہ، ارهہ جي ڪينسر ٿيڻ يا نہ ٿيڻ جو واسطو انهيءَ عمر سان لاڳاپيل آهي جڏهن عورت باقاعدگيءَ سان پهريون پيرو حاملہ ٿئي ٿي. اهڙيون عورتون جن کي 18 سالن جي ڄمار کان اڳ پهريون ٻار ٿئي ٿو تن کي پستاني ڪينسر ٿيڻ جو امڪان 1/3 هوندو آهي بنسبت انهن عورتن جي، جن پهرين ٻار ڄڻڻ ۾ ئي 35 سالن جي ڄمار يا ان کان بہ مٿي عمر گذاري ڇڏي هجي. تنهنڪري سلامتي انهيءَ ۾ ئي سمجهي ويندي آهي تہ، 30 سالن جي ڄمار کي پهچڻ کان اڳيئي حاملہ ٿيڻ گهرجي. اهڙيون عورتون جيڪي 30 سالن جي عمر کان پوءِ پيٽ سان ٿينديون آهن، تن کي ارهہ جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان انهن عورتن جي پيٽ ۾ هميشہ وڌيڪ رهي ٿو جيڪي ڪڏهن بہ حاملہ نہ ٿيون ٿين. اڀياسن مان اها بہ خبر پيئي آهي تہ اهي عورتون جيڪي سڄي عمر پادرياڻيون رهن ٿيون يا ٻار نہ ٿيون ڄڻين تن کي اهڙو امڪان تمام گهڻو وڌيڪ رهندو آهي.

اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، ارهہ ڪينسر کان بچاءَ واري ڳالهہ رڳو پهرين ٻار تائين محدود هوندي آهي. ٻيا ٻار پوءِ ڪٿي اهي ننڍيءَ عمر ۾ ئي ڇو نہ ٿيندا هجن، ٿورڙو ڪي بچاءَ وارا ثابت ٿيندا آهن. ساڳئي وقت اها بہ هڪ مزيدار ڳالهہ ڏٺي وئي آهي تہ، ارهہ ڪينسر کان بچڻ لاءِ ضروري هوندو آهي تہ، اهڙو پيٽ پوري مدي وارو هجي. ٻئي پاسي کان جيسيتائين ڇڪيءَ اچڻ ۽ ارهہ جي ڪينسر جو پاڻ ۾ تعلق آهي تہ اهڙين حالتن ۾، ارهہ جي ڪينسر وڌي سگهي ٿي پر گهٽجي

ڪيترن قسمن جون غذائون وري جسم ۾ مختلف قسمن جي هارمونن جي عمل ۽ پيداوار تي اثرانداز ٿين ٿيون. اسين جيڪي غذائون کائيندا آهيون، اهي ايتريون ته گوڙهيون ٿين جو ڪيترن لحاظن کان عورتن ۾ ارھ جي ڪينسر پيدا ٿيڻ جا امڪان پيدا ڪري وجهنديون آهن.

سالن کان وٺي اها هڪ مجيل حقيقت رهندي آئي آهي ته، ٿلهيون عورتون ارھ جي ڪينسر لاءِ وڌيڪ موزون ٿي پونديون آهن. تائيوان ۾ ڪيل هڪ اڀياس مان ڏٺو ويو ته، اهڙيون عورتون جن جو وزن 55 ڪلوگرامن کان وڌيڪ هيو تن کي انهن عورتن جي ڀيٽ ۾، جن جو وزن 45 ڪلوگرامن کان گهٽ هيو ارھ جي ڪينسر ٿيڻ جو خدشو ٻيڻ تي وڌيڪ هيو ۽ انهن ۾ وري اهي عورتون جيڪي 50 سالن کان مٿي هيون تن کي نوجوان عورتن جي ڀيٽ ۾ اهڙو امڪان اڃان به وڌيڪ هيو. جو تازن کوجنائن مان معلوم ٿيو آهي ته، وھ جا ٿشو ايسٽروجن هارمون جو هڪ اهڙو قسم پيدا ڪن ٿا جيڪو ارھ ۾ ٽيومر پيدا ڪرڻ لاءِ مددگار ثابت ٿيندو رهي ٿو. ڪيترن اڀياسن مان اهو بلڪل ثابت ٿي چڪو آهي ته، غذا ۽ ارھ- ڪينسر جو پاڻ ۾ لاڳاپو آهي. اهي ماڻهو جيڪي گهڻو سٽيو کائيندا آهن، تن جي آنڊن ۾ ڪن بئڪٽيريا جي نسبت ٻڻ وڌيڪ ٿئي، جيڪي ايسٽروجن هارمون پيدا ڪرڻ جو سبب بڻبا آهن ۽ اهي ارهن لاءِ وڌ ۾ وڌ ڪينسريائي سمجهيا ويندا آهن.

اهڙي هڪڙي ٻي ڳالھ جنهن ڏانهن ڌيان ڇڪايو ويو آهي اهو کير ۽ ٻيئري پراڊڪٽس آهن. انهن شين ڏانهن تڏهن ڌيان ڏنو ويو جڏهن ڏٺو ويو ته، جسم ۾ جڏهن لئڪٽئز جي کوٽ ٿئي ٿي تڏهن ارھ جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي (آنڊي ۾ لئڪٽئز جي کوٽ سبب، کير جي کنڊ يعني لئڪٽئز موثر انداز ۾ ٺٽي نه سگهندي آهي). لئڪٽئز آنڊي جي هڪ انزائيم آهي ۽ ان جو ڪم کير جي کنڊ، لئڪٽوز کي ٽوڙڻ هوندو آهي سا جمڻ کان ستت ئي پوءِ سيني ٿڻائتن جانورن جي آنڊن ۾ پيدا ٿيندي آهي. ٿڃ ڇڏائڻ کان پوءِ لئڪٽئز جي پيداوار گهٽي ڀاڳي گهٽجي ويندي آهي جڏهن ته ڪيترن جوان/ ٿڌ ٿڻائتن جانورن ۾ ته هوندي ئي ناهي، جنهن ڪري اهي لئڪٽوز کي هضم ڪرڻ جي قابل ناهن هوندا. ڪيترين ئي انساني آبادين م اهو به ڏٺو ويو آهي ته سندن آنڊن ۾ لئڪٽئز گهٽ مقدار ۾ ٿئي ۽ نوجوان گهٽي ڀاڳي کير به ناهن پيئندا سواءِ انهن ملڪن جي ماڻهن جي جتي ٻيئري جون شيون جهجهي مقدار ۾ واپرايون وينديون آهن ۽ انهن جي آنڊن ۾ لئڪٽئز جهجهي مقدار ۾ ٿئي. اهڙين آبادين ۾ هالڪپٽي کان اڳي يا پوءِ کير ۽ ٻيون ٻيئري پراڊڪٽس جهجهي مقدار ۾ استعمال ڪيون وينديون آهن، جنهن سبب اتي ارھ جي ڪينسر جو انگ به وڌيل آهي.

ڪيترن بين الاقوامي اڀياسن مان اهو به ڏٺو ويو آهي ته، ارھ جي ڪينسر

ڪُئون جي ڪير ۾ اهڙين ھين ڊيئري پراڊڪٽس (چيز ۾ مکڻ خاص طور) جو پاڻ ۾ لاڳاپو آهي. سوال ٿو پيدا ٿئي ته ڪير، ڊيئري پراڊڪٽس ۾ ارھ جي ڪينسر جو پاڻ ۾ ڪهڙو تعلق ٿي سگهي ٿو؟ ان جو جواب هي آهي ته، ان جي ڪنهن کي به پڪ ناهي البت ان لاءِ ڪيترائي نظريا پيش ڪيا وڃن ٿا جيڪي ڪوجنائن تي ھڏل آهن ۽ انهن سڀني جو حاصل مقصد هي آهي ته، جڏهن ڪو جهجهو ڪير ۽ ڊيئري پراڊڪٽس واپرائي ٿو ته هو ائين سٽي به جهجهو استعمال ڪري ٿو ۽ اسان اڳ ۾ اهو بيان ڪري آيا آهيون ته سٽي ۽ ارھ ڪينسر جو پاڻ ۾ تعلق آهي. ان کان سواءِ جو، جسم جي سٽي جا گدام ايسٽروجن هارمون خارج ڪن ۽ آنڊن ۾ ايسٽروجن پيدا ٿيندا رهن، گهڻو سٽي واپرائيندو رهڻ ۾ نتيجتاً ٿلهائپ پيدا ٿيڻ سان ڇوڪرين کي حيض به گهڻو جلد اچي ٿو (عمر جي لحاظ کان) ته رت جي هارمونن ۾ به اهڙي تبديلي اچي وڃي ٿي جنهن سبب ارھ- ڪينسر پيدا ٿيڻ لاءِ ماحول موافق ٿي وڃي ٿو. تنهن ڪري اهو چئي سگهجي ٿو ته گهٽيون سٽيون غذائون ڪيترين ڳالهين جا سبب ٿي سگهن ٿيون.

اسان اڳ ۾ اهو به چئي آيا آهيون ته آنڊن ۾ موجود بئڪٽريا جي واڌ، گهٽي سٽي واپرائڻ ۾ ڪير وارين غذائن کائڻ سبب تبديل ٿي وڃي ٿي. تنهن ڪري جيتوڻيڪ اهو ثابت ٿي نه سگهيو آهي پر ممڪن آهي ته ڪير بئڪٽريا جي واڌ کي وڌائي ٿو جيڪي آنڊن ۾ ڪينسريائي ايسٽروجن پيدا ڪن ٿا. نه رڳو ڳئون جو ڪير پر ان ڪير جا ڪجھ اهڙا مرڪب به ٿي سگهن ٿا جيڪي ارھ جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب ٿي سگهن ٿا، ڇاڪاڻ ته انساني ارھ جي ٽشوئن تي ڪيترن ئي مختلف هارمونن ۽ ٻوٽن (نباتاتي) جي ايسٽروجن هارمونن جو اثر پوي ٿو، جيڪي تجرباتي جانورن ۾ پستاني ڪينسر ۽ ٽيومريائي سيلن جي چٽي واڌ پيدا ڪري وجهن ٿا. جيتوڻيڪ نباتاتي ايسٽروجن ۽ ٻيا ڪيترائي هارمون ڳئون جي ڪير ۾ موجود ٿين پر اڃان تائين اها چٽيءَ طرح سان سڌ پئجي نه سگهي آهي ته انهن جو ڪيترو مقدار آنڊن رستي انساني رت ۾ داخل ٿئي ٿو يا انهن جو ڪهڙو تاثير ٿي سگهي ٿو.

ميورائن (ڪوئين) جي ڪير ۾ ٽيومر پيدا ڪندڙ وائرس ٿئي جيڪو ڪوئين ۾ پستاني ڪينسر جي پيدائش جو سبب بڻبو آهي. ان قسم جا ساڳيا جزا انساني ڪير ۾ پڻ لڌا ويا آهن جڏهن ته، انهن جي اهميت جي اڃان تائين سڌ پئجي نه سگهي آهي. ساڳئي وقت اهو به ممڪن پانيو وڃي ٿو ته، ڳئون جي ڪير ۾ به ساڳيا ئي وائرس جزا موجود هجن جيڪي انساني ارھ جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب ٿي سگهندا هجن.

هارموني مادا جن ۾ زنانا ۽ مختلف جنسي هارمون به اچي وڃن ٿا، چوپائي مال جي واڌ ويجھ لاءِ استعمال ڪيا ويندا آهن. ائين اينٽي بايوٽڪ ، پيسٽيسائيڊ

(جيت مار) دوائون ۾ اهڙا هيا بہ ڪيترائي ڪيميائي مرڪب آهن، جيڪي ڳئون جي کير تائين پهچي ويندا هوندا ۽ پوءِ اهڙو کير جڏهن ڪجهہ مقدار ۾ ڪجهہ وقت تائين واپرايو ويندو آهي، تڏهن اهو بہ اهڙي ڳڙٻڙ پيدا ڪري سگهندو آهي. جڏهن تہ انهن ڳالهين جي اڃان تائين مڪمل ڇنڊ ڇاڻ ناهي ڪئي وئي.

ان سلسلي ۾ اسان رڳو ايترو چئي سگهون ٿا تہ ڳائو کير رڳو ڳابڻ/ ڳابن لاءِ پيدا ڪيل هڪ خوراڪ آهي، تنهن ڪري اهو ويساهہ ڪري نٿو سگهجي تہ، انساني ڪارج لاءِ بہ بي مثال ٿي سگهي ٿو. ساڳئي وقت اهڙا بہ ثبوت مليا آهن تہ ڳائو کير انسانن لاءِ صحت بخش ناهي ۽ جيتوڻيڪ اهو مڪروهہ ناهي پر تنهن هوندي بہ ان کي استعمال ڪرڻ لاءِ اسان جي برين واشنگ ڪئي وئي آهي. اهي رڳو اسان ساهوارا ئي آهيون، جيڪي رڳو اهڙو کير لاڳيتو استعمال ڪندا رهون ٿا جيڪو ٻئي قسم جي ساهوارن جي ٻچن لاءِ پيدا ڪيو ويو آهي، جنهن جي يقيناً اسان قيمت بہ چڪائيندا رهون ٿا.

غذائيت جي لحاظ کان هڪ ٻيو پهلو بہ اهميت وارو آهي ۽ ان جو ارهہ جي ڪينسر سان تعلق ٿي سگهي ٿو. اهو هي تہ اڄڪلهہ اسان اهڙا عمدي قسم جا ڪاڌا کائي رهيا آهيون، جيڪي وڏ ۾ وڏ ڇاڻيل ۽ ڇاڻ/ تاندورن کان وانجهيل هجن ٿا. سڄيءَ دنيا ۾ غذا جي ان ڪيتر ۾ زبردست ڪوڄنا هلي رهي آهي ۽ ڇيو ويو آهي تہ اهي فرد جيڪي جهجها تاندورائي ۽ ڇاڻ وارا ڪاڌا کائين ٿا تن جي آنڊن ۾ مختلف قسمن جي بئڪٽيريا ٿئي ٿي بنسبت انهن فردن جي جيڪي عمدي قسم جا ڪاڌا واپرائن ٿا. ان سلسلي ۾ اسان کي رڳو ايتري ڄاڻ آهي تہ، انهن ملڪن ۾ جتي وڏ ۾ وڏ عمدي قسم جا ڪاڌا واپرايا وڃن ٿا، جن ۾ تاندوري جزا نٿا هجن اتي ارهہ جي ڪينسر وڏ ۾ وڏ ڏٺي وئي آهي. مشاهدن مان ڏٺو ويو آهي تہ گهڻ تاندورائي غذائون، آنڊي ۾ ڪينسر (يورپي ملڪن ۾ ٻئي نمبر تي ٿيندڙ موتمار ۽ عام قسم) پيدا ٿيڻ جو مکيہ ڪارڻ آهن. ان بجاءِ جڏهن تاندورن وارا ڪاڌا واپرايا وڃن ٿا تہ اهي آنڊي ۽ ارهہ جي ڪينسر کان بچائيندڙ ثابت ٿي سگهن ٿا. ڇاڪاڻ تہ ان سبب مختلف قسمن جي بئڪٽيريا پيدا ٿئي ٿي، تنهن ڪري مختصراً اهو چئي سگهجي ٿو تہ، گهٽيون سٽيون ۽ گهڻ تاندورائي غذائون آنڊي جي ڪينسر جو ڪاوڻ ٿي سگهن ٿيون.

حاصل مطلب تہ اهڙن ملڪن ۾ جتي گهٽو کائڻ، جهجهو سٽيو کاڌو ۽ کير واپرائڻ ۽ گهڻ ۾ گهڻ تاندورائي کاڌا، کاڌا وڃن ٿا تہ اهي ارهہ جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو سبب بڻجي سگهن ٿا. ٻئي پاسي کان ڪئليفورنيا ۾ ٻي دنيا ۾ ڪيل اپياسن مان ڏٺو ويو آهي تہ اهڙو کاڌو، جيڪو گهٽ سٽيو هجي ۽ اهڙو نشاستو واپرايو ويندو هجي، جيڪو سوڌيل بلڪل نہ هجي هر لحاظ کان وڏ ۾ وڏ صحت بخش آهي. ڇاڪاڻ تہ اهڙو کاڌو، ان کاڌي جي گهٽو ويجهو سمجهيو وڃي ٿو

جيڪو اسان جا شڪاري وڏا آڳاٽي دور ۾ کائيندا هيا. جڏهن ته حياتياتي لحاظ کان اسان جا جسم به اجان تائين انهن جي جسمن جهڙا آهن. ان لحاظ کان جيئن اسان پنهنجن پيدائشي پاون ۾ انقلابي تبديليون آنديون آهن تيئن کاڌ خوراڪ ۾ پڻ.

هڪ اهڙي عورت جنهن جي ڪنهن ويجهي مائٽياڻيءَ کي ارهه- ڪينسر ٿي هجي تنهن کي عام ماڻهن جي پيٽ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان 2 کان 3 ڀيرا وڌيڪ ٿي سگهي ٿو. هڪ اپياس مان اهو به ظاهر ٿيو آهي ته جيڪڏهن ڪنهن عورت کي ڪينسر ٿي آهي ته سندس ڌيءُ کي ان جي پيٽ ۾ گهٽو اڳ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. اهڙي عورت جنهن کي ٻنهي ارهن ۾ ڪينسر ٿي هجي ته ان جي مائٽياڻين کي ٽي دفعا وڌيڪ امڪان هوندو آهي ته سندن ڪو هڪڙو ارهه ڪينسر جو شڪار ٿي پوي. ٻين لفظن ۾ اهو چئي سگهجي ٿو ته، هڪ اهڙي عورت جنهن کي ٻنهي ارهن ۾ ڪينسر ٿي هجي تنهن جي اولاد کي زندگيءَ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جا 45 سيڪڙو امڪان رهن ٿا.

ساڳئي وقت اهو به ڏٺو ويو آهي ته ٻين قسمن جي ڪينسرين سبب به ارهه جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. مثال طور، هڪ اپياس مان ڏٺو ويو ته اهڙيون عورتون جن کي رڳو هڪڙي ارهه ۾ ڪينسر هجي ٿي، انهن مان 7 کان 10 سيڪڙي کي ٻئي ارهه ۾ پڻ ٽيومر پيدا ٿي پيا جن جو پهرين ارهه جي ٽيومر سان ڪوبه واسطو نه هيو. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته اهڙي عورت جنهن جي ڪنهن هڪ ٽيومر جي تشخيص ڪئي ويئي هجي، تنهن جي اڳتي لاءِ به پوئواري ڪبي رهجي جو ائين اٽڪل روءِ 10 سيڪڙو عورتن کي ٻيو به ٽيومر پيدا ٿي سگهي ٿو. جاڪاڻ ته جن سببن ڪري پهريون ٽيومر پيدا ٿيو هو، اهي ساڳيا سبب اجان موجود هجن.

ساڳئي طرح سان اهو به ڏٺو ويو آهي ته ارهه جي ڪينسر سبب جسم جي ٻئي ڪنهن هنڌ به ٽيومر پيدا ٿي سگهن ٿا. مثال طور، انهن عورتن کي عام طور تي ڳيرڻ جي استر ۾ ٽيومر ٿي پوندا آهن جن کي ارهه جي ڪينسر هوندي آهي (اها ڳالهه ابتڙ به ٿي سگهي ٿي) ۽ اهڙيون عورتون جن کي ڳيرڻ ۾ ڪينسر هوندي آهي، تن کي عام عورتن جي پيٽ ۾ ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جا امڪان 1.3 کان 2.0 دفعا وڌيڪ هوندا آهن. جڏهن ته، ارهه جي ڪينسر ۽ آنيدانين جي ڪينسر جي تعلق جو اجان تائين سڳ ملي ناهي سگهيو پر ڪن مشاهدن مان اهڙي لاڳاپي جو اشارو مليو آهي.

وڏي آنڊي جي ڪينسر ۽ ارهه جي ڪينسر جو پاڻ ۾ اندازي کان وڌيڪ لاڳاپو ڏٺو ويو آهي. هڪ اپياس مان ظاهر ٿيو ته، اهڙيون عورتون جن کي ارهه يا ڳيرڻ جي استر جي ڪينسر هئي تن کي وڏي آنڊي جي ڪينسر ٿيڻ جا ٻيڻ تي وڌيڪ امڪان هئا. جيئن اڳ ۾ بيان ڪري آيا آهيون ته، ارهه ۽ آنڊي جي ڪينسر

جو تعلق گهٽي سٽي واپرائڻ سان آهي تنهن ڪري اهو به ممڪن آهي ته انهن تي اهڙي غذا جو اثر پوندڙ هجي، جنهن ۾ گهڻ تاندورائي غزائون کاڌيون وينديون هجن. انهيءَ سلسلي ۾ هنن ٻنهي ڳالهين تي سڄيءَ دنيا ۾ تجربا ڪيا ويا آهن ۽ اهي صحيح ثابت ٿيا آهن. تنهن ڪري اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو ته جڏهن اسين اهڙو کاڌو کائون ٿا ته اهو، اهڙا ڪينسريائي مرڪب پيدا ڪري وجهي ٿو، جيڪي آنڊي تي سنوان سڌا ۽ ارهه تي رت جي دوري وسيلي اثرانداز ٿين ٿا.

وائرس (Virus):

وائرس سبب به ارهه جي ڪينسر ٿيءَ سگهي ٿي. اهڙي ڳالهه سڀ کان پهريائين 1936ع ۾ ڪئي وئي، جڏهن ڪوئين جي پستاني ڪينسر جو ڪارڻ وائرس ڏٺو ويو هو. انسانن ۾ اهڙي وائرس لاءِ تڏهن شڪ پيدا ٿيو جڏهن هڪ رپورٽ ۾ ظاهر ڪيو ويو ته، انساني ٿڃ ۾ پڻ اهڙا وائرسي جزا ڏٺا ويا آهن جيڪي ڪوئين ۾ ڪينسر پيدا ڪري وجهن ٿا. بهرحال، ان ڳالهه تي اڃان تائين تضاد ۽ ڪوجنا هلندڙ آهي جو اڃان تائين اهڙو ڪو پڪو ثبوت ملي ناهي سگهيو. جو ته، عورت پاڻ به ته اهڙيءَ ٿڃ تي پلي آهي ۽ جيڪڏهن ائين هجي ها ته اهڙو مرض وڌندو رهي ها. ٻئي پاسي کان اهي ملڪ يا قومون جيڪي ٿڃن تي پالنا گهڻ ڪئي وينديون آهي، اتي ڪينسر جو انگ گهٽ ڏٺو ويو آهي ۽ ٻين هنڌن جي ابتڙ.

ايسٽروجن هارمونن لاءِ پانيو ويندو آهي ته اهي به ارهه جي ڪن قسمن جي ڪينسر پيدا ڪرڻ ۽ وڌڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. جڏهن ته اڳتي هلي ۽ انهن جو ارهه ڪينسر جي لاڳاپي بابت اسان اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون. جيتوڻيڪ سڀئي عورتون ايسٽروجن هارمون پيدا ڪنديون آهن، پر تنهن هوندي به رڳو ست سيڪڙي کي ارهه جي ڪينسر ٿي سگهي ٿي. ان ڳالهه مان هرويرو اهو به سمجهي نه ٿو سگهجي ته، ايسٽروجن هارمون ئي ڪينسر جا ڪارڻ هوندا. اسان جو ويساهه آهي ته، ان ڳالهه جو جواب حيض جي انهيءَ گهٽي تعداد تي آهي، جيڪو اڄڪلهه جي ماڊرن عورتن کي ايندو رهي ٿو جو حيض سبب، ايسٽروجن هارمون ڪيترائي سوين ڀيرا سڄي جسم کي ملندو رهي ٿو. جڏهن ته آڳاٽي دور جي شڪاري عورت ۾ اهو تعداد ويهن کان ٽيهن دفعن تائين هوندو هو.

ايسٽروجن هارمونن ڏانهن اسان جو انڪري به شڪ وڃي ٿو ته، عورت جيڪي ٽن قسمن جا مختلف ايسٽروجن هارمون پيدا ڪري ٿي انهن مان ٻه ايسٽرابوائل ۽ ايسٽرون (oestradiol & oestrone) ڪوئين ۾ سولائيءَ سان ارهه جي ڪينسر پيدا ڪري سگهندا آهن. جڏهن ته، ٽيون قسم ايسٽرائل (oestriol) ائين نه ٿو ڪري. ايپاسن مان اها به خبر پيئي آهي ته جڏهن ٻين ٻن جي ڀيٽ ۾ ايسٽرائل گهڻ نسبت ۾ موجود هجي ٿو تڏهن ڪينسر ٿيڻ جو امڪان ولڙي وڃي ٿي، جڏهن ته ڪوجنا ڪندڙن جو ان تي اڃان تضاد هلندڙ آهي.

دنيا جي مختلف خطن جي عورتن جي پيشاب ۾ انهن ٽنهي قسمن جي ايسٽروجن هارمونن جي نسبت بہ مختلف ڏٺي ويئي آهي، (ساڳئي طرح سان سندن رت ۾ بہ) تنهن ڪري ممڪن آهي تہ وڌيڪ کوجنائن مان ان جو جواب ملي پوي.

ايسٽروجن هارمون جڏهن ڄڻ روڪ گورين جي صورت ۾ واپرايا ويندا آهن تڏهن اهي ڪنهن بہ صورت ۾ اره جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ ثابت ناهن ٿيندا (سواءِ انهيءَ جي تہ پهريون حمل وڌيڪ سولائيءَ سان رکجي ويندو آهي.)

پرولئڪٽن هارمون پٽيوٽري غدود مان خارج ٿيندو آهي ۽ حمل دوران ۽ ٻارڄمڻ کان پوءِ ۽ هنڌيءَ جي چڱو وقت جيڪا 5 کان 15 منٽن تائين هلندي آهي تہ ان سبب 2 کان 20 دفعا وڌيڪ رت ۾ خارج ٿي ويندو آهي. ائين پرولئڪٽن جو چارڄ سيني عورتن ۾ ٿيندو رهندو آهي پوءِ چاهي اهي ڪير ڏارائيندڙ هجن يا نہ. ٿڻن تي پالنا ڪرائيندڙ عورتون بہ پنهنجي رت ۾ تمام گهٽي مقدار ۾ پرولئڪٽن خارج ڪنديون رهنديون آهن. ائين چو ٿو ٿئي تنهن جي مڙيوئي سڌ پئجي سگهي آهي. جڏهن تہ ساڳئي وقت اهو بہ پانيو ويندو آهي تہ پرولئڪٽن جو جهجهو مقدار، ڪير پيدا ڪرڻ کان سواءِ آنجڻ واري عمل کي روڪي ٿو، جيڪو ٿڻن تي پالنا ڪرائڻ دوران ٿئي ٿو بهرحال اهو اڃان پوري طرح سان ثابت ٿي ناهي سگهيو ۽ ان تي وڌيڪ کوجنائون هلي رهيون آهن. اهو بہ ظاهر ٿئي ٿو تہ جڏهن ڪا عورت گهڻا دفعا پيٽ سان ٿئي ٿي ۽ هر دفعي بنا ڪنهن وٿيءَ جي ڊگهي عرصي تائين اره ڏارائيندي رهي ٿي، تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ ڪيس اره جي ڪينسر پيدا ٿيڻ کان بچاءُ ملندو رهي (خاص طور تي جڏهن هوءَ پهريون ڀيرو ويهن سالن جي عمر کان اڳ پيٽ سان ٿي هجي) تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ پرولئڪٽن هارمون (جيڪو عام طور تي تڏهن ۽ صحيح معنيٰ ۾ جهجهي مقدار ۾ پيدا ٿيندو آهي، جڏهن حمل سان هجبو آهي ۽ ٿڃ پيدا ٿيندي رهندي آهي) ڪنهن طرح سان بچائيندو هجي.

آمريڪا ۾ ڪيل کوجنائن مان اها بہ خبر پيئي آهي تہ اهڙيون عورتون جيڪي ڄڻ روڪ لاءِ ڪنڊوم/ ڦوڪڻا کي وڌيڪ اهميت ڏين ٿيون (۽ ان سبب مرد جي مني سندن مخصوص عضوي تائين پهچي نٿي سگهي) سي ممڪن هوندو آهي تہ ٻين عورتن جي پيٽ ۾ اره جي ڪينسر جو وڌيڪ شڪار ٿين. جنهن جي ڪارڻ جي اڃان تائين صحيح خبر پئجي ناهي سگهي. پر گهٽو ممڪن اهو ئي سمجهيو وڃي ٿو تہ مرد جي منيءَ ۾ اهڙو ڪو جزو ضرور موجود آهي جيڪو عورت کي ڪينسر ٿيڻ کان بچائيندو رهي ٿو ۽ اهڙيون عورتون جڏهن ڄڻ روڪ طور ڦوڪڻا پسند ڪن ٿيون تڏهن پانيو وڃي ٿو تہ سندن اميون سرشتو، پيدا ٿيندڙ ڪينسريائي ڳالهين سان منهن ڏئي نٿو سگهي ۽ ائين اره جا سيل، ڪينسر جي وڌيڪ خطري ۾ رهن ٿا پر تنهن هوندي بہ ان ڳالھ جا ڪي پڪا ثبوت ملي

ناھِن سگھيا. اھو ھڪ مشاھدو آھي چو تہ، ڳپ روڪ طور ڪنڊوم/ شيٽ جو استعمال يورپ ۾ ھترادو طوز تي ڳپ روڪڻ جو ھڪ وڏ ۾ وڏ عام مروج طريقو آھي.

ٿورڙي ۾ اھو چئي سگھجي ٿو تہ، اجان تائين اھا ڄاڻ پئجي ناھي سگھي تہ کھڙن سببن ڪري ارھ جي ڪينسر ٿي سگھي ٿي. جو ان جي ٿيڻ جا ڪيترائي ھڪ ٻئي سان لاڳاپيل ڪارڻ ٿي سگھن ٿا. جڏھن تہ ھن وقت تائين جيڪي ڪجھ حاصل ٿي چڪو آھي تنھن مان اھا ڄاڻ پيئي آھي تہ ڪھڙيءَ عورت کي ارھ جي ڪينسر ٿيڻ جو گھٽ ۾ گھٽ امڪان ٿي سگھي ٿو. مثال طور، ٻالڪپڻ واري عرصي ۾ ھوءَ پوري پني يا ان کان بہ گھٽ وزن واري رھي ھجي (تہ جيئن ڪيس حيض دير سان شروع ٿي سگھي) ڪيس پھريون ٻار ويھن سالن جي ڄمار کي پھچڻ کان اڳ ٿيو ھجي، ھرھڪ ٻار کي گھٽ ۾ گھٽ سال يا ٻن تائين لاڳيتو ٿڻن تي پاليندي رھي ھجي، ھر ٻار کان پوءِ ڪيس ڳپ روڪ گورين جو استعمال ڪرڻ گھرجي (جو ھوءَ وڏ ۾ وڏ ٽي يا چار ٻار ڄڻيندي) يا ڳپ نہ پوڻ جو فطري طريقو استعمال ڪري جھڙوڪ: وڏ ۾ وڏ ٻڪھي عرصي تائين بنا روڪ جي لاڳيتو ٻار کي ڌارائيندي رھي، اھو بہ تيسيتائين جيسيتائين ھوءَ پويون ٻار ڄڻي ٻار ڄڻڻ بند ڪرائي ڇڏي، ھوءَ اھڙو صحت بخش کاڌو کائيندي رھي جنھن ۾ ستھ گھٽ ۽ غذائي تاندورا جھجھا ھجن، ٻيئري جون ٿلھيل شيون عام طور تي نہ واپرائي ۽ پنھنجو وزن بہ نہ وڌائي.

ارھ جي ڪينسر جون نشانيون:

(The symptoms of breast cancer)

ارھ جي ڪينسر جي سڀ کان وڏي نشاني لمپ جو ھجڻ آھي. 90 سيڪڙو کان مٿي اھڙيون عورتون جن کي ارھ ۾ ڪينسر ٿي پوندي آھي، سي سڀ کان اڳ ۾ لمپ ھجڻ جي ئي شڪايت ڪنديون آھن جيڪو گھٽي ياڳي سخت، ھڪ ارھ ۾، بناوت ۾ بي ڊولو، نہ چرندڙ، سور نہ ڪندڙ ۽ ڏکندڙ بہ نہ لڳندو آھي ۽ گھٽي ياڳي ڪينسر ارھ جي مٿين ٻاھرين چوٿائي ۾ ٿي پوندي آھي. اھڙيءَ ڪينسر جون ڪي ٻيون بہ نشانيون ٿي سگھن ٿيون جھڙوڪ: ڏھن مان اھڙيءَ ھڪ عورت کي سور پيدا ٿي سگھي ٿو، جڏھن تہ لمپ ٿيڻ کان پوءِ ٻنديءَ جو وھندو رھڻ ھڪ وڏ ۾ وڏ عام نشاني ھوندي آھي. اھڙي وھندڙ پاڻيٺ پوري رنگ جي يا رتھڻي بہ ھوندي آھي. ورلي اھا پاڻيءَ جھڙي بہ ٿئي. ڪڏھن ڪڏھن ٻنديءَ جو ٻيرڻ (پوئتي ٿي وڃڻ) يا اپو ٿي وڃڻ اھڙي پھرين نشاني ليکي ويندي آھي يا ٻنديءَ جي چمڙي تي ملو بہ پيدا ٿي سگھندو آھي.

چمڙيءَ جون نشانيون جھڙوڪ: چگھ، چمڙيءَ جو ڪل لٽل موسميءَ جھڙو ٿي وڃڻ، ڳاڙھاڻ يا السر بہ اھڙيون عام پھريائتيون نشانيون ٿي سگھن ٿيون. ورلي

عورتون ڪچن ۾ لمپن جي هجڻ يا جسم جي ٻين حصن ۾ سور جون به دانهون ڪنديون آهن (جيڪو جسم ۾ ٽيومر جي وڌڻ سبب ٿيندو آهي).

جڏهن لمپ جي سڌ پوي تڏهن ڇا ڪجي:

انهيءَ جو سولي ۾ سولو جواب هڪدم ڊاڪٽر سان ملڻ هوندو آهي ۽ جيڪي ڪجھ محسوس ڪيو وڃي ٿو اهو ڪيس ٻڌائجي، ان کان پوءِ هو توهان جي تپاس به ڪندو. جيڪڏهن توهان پنهنجي ڊاڪٽر وٽ وڃڻ لاءِ تيار ناهيو ته پوءِ ڪنهن زناني اسپتال يا فئملي پلاننگ ڪلينڪ وڃو. پر جلد وڃو اها به ڳالھ ورجائڻ ضروري ٿي سمجهي وڃي ٿي، هر ممڪن ڪوشش ڪري ڊاڪٽر سان ترت ۽ ضرور ملجي ڇو ته، اهڙين حالتن ۾ دير وجهڻ سبب سخت پيڙا ۾ پئجي سگهجي ٿو جنهن ڪري ممڪن هوندو آهي ته، حياتي به خطري ۾ پئجي وڃي.

گهڻو ممڪن هوندو آهي ته اهڙو لمپ ڪينسريائي هجي، جنهن جي تصديق ڊاڪٽر ئي ڪري سگهندو آهي. ڇو ته اهڙن ڇئن لمپن مان رڳو هڪڙو ڪينسريائي ٿئي، تنهن ڪري هرويرو پريشان ٿيڻ جي ضرورت ناهي هوندي. ڊاڪٽر اهڙي تپاس/ تشخيص ڪيئن ڪندو ان لاءِ ڏسو باب ستون.

ارھ جي ڪينسر جو علاج:

ارھ ۾ ٿيندڙ ڪينسر تيزيءَ سان ته آهستي به وڌيري سگهندي آهي. ڏهن مان ڇھ آهستگيءَ سان ته چار تيزيءَ سان وڌرنديون آهن. ٿلهي ليکي ته، اهڙين سيني جي تشخيص ٿيڻ کان پوءِ، ڇهن سالن اندر موت اچي ويندو آهي ڇو ته، انهن مان ڪي تشخيص ڪرڻ کان گهڻو ئي اڳ جسم جي هڏن تائين پکڙجي چڪيون هونديون آهن. جڏهن ته ڪي ڊگهي عرصي تائين رڳو ارھ تائين ئي محدود رهنديون آهن. اهڙين سيني عورتن جو پنجون حصو جن کي ڪينسر هجي وڌ ۾ وڌ پنجن سالن تائين زنده رهي سگهندو آهي. جڏهن ته ڪي وڌيڪ عرصي تائين به زنده رهي سگهن ٿيون. شروعاتي حالتن ۾ بهتر علاج ڪرڻ سان اهڙين عورتن جو 1/3 حصو وڌيڪ پنجن سالن تائين زنده رهي سگهندو آهي ۽ اٽڪل اڌ، تشخيص ڪرڻ کان پوءِ ڏهن سالن تائين جيئريون رهي سگهنديون آهن. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي ته، ڊاڪٽر سان جلد ملجي.

جيئن ته ارھ جي ڪينسر جون ڪيتريون ئي مختلف حالتون/ درجا ٿين، تنهن ڪري انهن جو علاج به ڪو هڪڙو مخصوص ناهي هوندو. انهيءَ جو اندازو هن ڳالھ مان لڳائي سگهجي ٿو ته جيڪڏهن توهان ويهن اهڙن نامور ارھ- ڪينسر جي ماهر ڊاڪٽرن کان اهو پڇو ته هو پنهنجين زالن جي ارھ جي ڪينسر جو علاج ڪيئن ڪندا ته اهي سڀ جا سڀ، پنهنجي پنهنجي الڳ راءِ ڏيندا. ڇو ته بنيادي طرح سان ارھ ڪينسر جي علاج جو مدار هن ڳالھ تي هوندو آهي ته جنهن وقت

اها تشخيص ڪئي ويئي هئي، تڏهن اها ڪهڙي درجي ۾ حالت ۾ هئي. جينوٽيڪ اهڙي درجيبندي ڪرڻ هڪ ڏکيو ڪم آهي پر تنهن هوندي بہ ٿلهي ليکي تہ، ارهہ جي ڪينسر جا درجيبندي جي لحاظ کان چار درجا مقرر ڪيا ويا آهن. درجي بندي ڪرڻ سان اها خبر پوندي آهي تہ، ارهہ جو ٽيومر ڪهڙيءَ حالت ۾ آهي ۽ ان کان پوءِ ئي ان جو موثر علاج ڪري سگهبو آهي.

پهرين درجي ۾ اهي ٽيومر شمار ڪيا وڃن ٿا، جن جو قطر پنجن س. م (2 - انچن) کان گهٽ هجي. اهي چمڙيءَ يا مشڪ سان ڳنڍيل ناهن هوندا ۽ نہ ئي ڪڇ جي سڄي ويل لمف نوڊن سان انهن جو واسطو هوندو آهي.

ٻئي درجي وارا لمپ بہ، اٽڪل ايتري ئي سائيز جا هوندا آهن. جهڙاڪ پهرين درجي وارا ٽين جڏهن تہ واڌو ڳالهہ اها هوندي آهي تہ، ڪڇ جا لمف نوڊ سڄي ويل هوندا آهن. جنهن مان اها خبر پوندي آهي تہ جسم جو اِميون سرشتو تحرڪ ۾ آيل ۽ ڪينسريائي واڌ کي ناس ڪرڻ ۾ رڌل آهي. اهڙي سڄيل لمف نوڊن ۾ ٽيومرائي سيل هوندا آهن.

ٽئين درجي ۾ ڪينسريائي سيل جسم ۾ وکري ويل هوندا آهن. جڏهن تہ ٽيومر ارهہ کان سواءِ ٻيو ڪٿي بہ ناهي هوندو. لمپ پنجن س. م (يا ٻن انچن) جي قطر کان وڏو ۽ چمڙيءَ يا مشڪ سان روڙيل هوندو آهي. ڪڇ جا لمف نوڊ پڻ سڄي ويل هوندا آهن.

چوٿين درجي ۾ ڪينسر جسم جي ٻين حصن ڏانهن وکري ويل هوندي آهي، جنهن ڪري ارهہ جي لمپ يا ڪڇ هيٺان وارن نوڊن جي سائيز اهميت واري ناهي رهندي.

ارهہ جي ڪينسر جي علاج جو اصل ۾ مقصد مڪاني ڪينسريائي واڌ کي روڪڻ (عام طور تي ڪڍي ڇڏڻ) هوندو آهي. جيڪڏهن ڪينسر، ارهہ کان سواءِ ٻين پاسن ڏانهن اڳ ۾ ئي وکريل هوندي آهي تڏهن ان جو علاج ڪن ٻين طريقن سان ڪيو ويندو آهي.

اهو ڏسڻ لاءِ تہ ٽيومر وکريو تہ ناهي يا اهو ڪيسيتائين وکرجي چڪو آهي، تڏهن ڊاڪٽر سڀ کان اڳ ۾ ارهہ جي سٽائتي چڪاس ڪندو آهي. انهيءَ کان پوءِ هو بايوپسي ڪري ڪينسر جي پڪ ڪندو آهي (جنهن جو باب ستين ۾ ذڪر ڪيل آهي). ڪيترن ميڊيڪل سينٽرن ۾ مئموگرافي، ڇاتيءَ جي ايڪس ري ۽ هڏائين ڀڃري جون ايڪسري ڪيون وينديون آهن تہ جيئن هڏن ۾ ڪينسريائي وکر جي جاچ ڪري سگهجي. پوئين طريقي ۾، ريڊيو ائڪٽو بون اسڪئن (radioactive bone scan) يا لِور اسڪئن (liver scan) رستي انهن عضون ۾ ڪينسريائي وکر ڏٺي ويندي آهي.

اهڙي ڪينسر جيڪا رڳو ارهہ تائين محدود هجي تہ ان جي شفا جا 90

سيڪڙو موقعا هوندا آهن پر جڏهن اها لمف نوڊن تائين وڪري ويل هجي تڏهن اهڙي اميد 50 سيڪڙو وچي رهندي آهي. ڪينسر جڏهن هڏن ۾ هين عضون تائين وڪري ويل هجي تڏهن ان جو علاج سرجري وسيلي ناهي ڪيو ويندو پر ان لاءِ رئڊيو ٿراپي ۽ ڪي ٻيا علاج ڏنا ويندا آهن.

ارهه ۾ لمف نوڊن تائين محدود ڪينسر:

ڪينسر جي شروعات ۾ خبر پوڻ سان انهيءَ جو علاج رڳو آپريشن رستي ڪيو ويندو آهي يا آپريشن سان گڏوگڏ رئڊيوٿراپي ۽/ يا دوائن رستي ڪيو ويندوآهي. آپريشن جي لحاظ کان، ڪيترن سالن جي تجربن ڪانپوءِ ڊاڪٽر هاڻ ان راءِ جا آهن تہ، جڏهن ارهه جي ڪينسر کي ختم ڪرڻ لاءِ سڄو ارهه، ان جي هيٺان واريون مشڪون ۽ ڪچ جا لمف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن تہ ان سبب عورت، نہ رڳو جسماني لحاظ کان ٻي ٻولي ٿي وڃي ٿي پر ساڳئي وقت سندس حياتيءَ ۾ بہ وادارو نہ ٿو اچي. بنسبت انهن عورتن جي جن جي ارهه جي ڪينسر جي سادي آپريشن ڪئي ويندي آهي. تنهن ڪري اڄ ڪلهه جا ڊاڪٽر ان قسم جي وڏي آپريشن ڪرڻ پسند ناهن ڪندا. جنهن جو هڪ سٺو نتيجو هي نڪتو آهي تہ، اڳ آپريشن جي ڪري ٻي ٻولاٽپ پيدا ٿيڻ سبب ڪيتريون عورتون ڊاڪٽرن وٽ وڃڻ کان لهرائينديون هيون، جڏهن تہ هاڻ اهي وقت اندر ڊاڪٽر وٽ وڃن ٿيون ۽ وڏيڪ سولائيءَ سان علاج ڪرائينديون رهن ٿيون.

اجان تائين اها هڪ ڏکي ڳالهہ سمجهي ويندي آهي تہ علاج رستي ڪينسر کي مڪاني هنڌ تي ئي ختم ڪري سگهجي. ارهه- ڪينسر جي علاج نہ ڪرڻ سان اتي السر پيدا ٿي سگهي ٿي تنهن ڪري ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ، شروعاتي لپ جو ڪامياب علاج ڪيو وڃي. ان جو ڪامياب علاج ڊاڪٽر اهوئي سمجهندا آهن تہ متاثر هنڌ جا سمورا ڪينسريائي ٽشو آپريشن رستي نيڪال ڪيا وڃن ۽ اهڙيءَ آپريشن کي سمپل ماسٽيڪٽامي (simple mastectomy) سڏبو آهي.

هڪ ٻي آپريشن جنهن کي سبڪٽينيس ماسٽيڪٽامي (subcutaneous mastectomy) سڏجي سا آهستي آهستي عام ٿي رهي آهي. ان ۾ ارهه جا سمورا ٽشو، ڪينسريائي سيلن سميت ڪڍيا ويندا آهن. جڏهن تہ ارهه جي کل کي باقي قائم رکيو ويندو آهي. ساڳئي وقت ورلي آپريشن دوران، ارهه جي سائيز جيتري سليڪان (silicone) جي ڳوٿري بہ روتي ويندي آهي. آپريشن کان پوءِ عورت جو اهڙو ارهه، هڪ عام رواجي ارهه جيان لڳندو آهي. ڪي ڊاڪٽر رڳو لپ ۽ ان جي آس پاس وارا ٽشو ڪڍي ڇڏيندا آهن اهڙي آپريشن کي لمپيڪٽامي (lumpectomy) سڏجي.

ڪينسر جي وڪهر کي اصل هنڌ کان وڌيڪ وڪهرڻ کان روڪڻ لاءِ ٻيا طريقا هي بہ ٿي سگهندا آهن: رڳو رئڊيوٿراپي ڏني وڃي يا لمپ کي ڪڍڻ کان سواءِ بہ

رنڊيوٿراپي ڪئي وڃي. جينوٽيڪ اهو ضروري سمجهيو ويندو آهي ته جسماني ٻول جي بگڙڻ کي خيال ۾ نه رکجي پر ڪامياب علاج ٿيڻ گهرجي. تنهن ڪري ڊاڪٽر اها به ڪوشش ڪندا آهن ته جيئن ڪنهن عورت کي نفسياتي لحاظ کان پشيماني نه ٿئي جو ڪي عورتون ارهه جي ڪينسر سبب جڏهن پنهنجو ارهه وڃائي ويهنديون آهن ته هو اها ڳالهه سختيءَ سان محسوس ڪنديون آهن. چو ته، بدقسمتيءَ سان جڏهن ڪينسر (شروعاتي حالتن واري پڻ) جو ڪامياب ۽ موثر علاج ٿي نه سگهي، تڏهن ارهه کي ڪٽڻو ئي پوندو آهي.

شروعاتي ڪينسر جي حالت ۾ جڏهن ارهه کي بچائي ناهي سگهبو، تڏهن ممڪن هوندو آهي ته اهو ڪٽي ڇڏجي ته ساڳئي وقت ڪڇ جا متاثر ٿيل لمف نوڊ به نيڪال ڪيا ويندا آهن. وڌيڪ علاج ڪهڙي طرح جو ڪيو وڃي ٿو ان جو مدار، ان سينٽر جي ماهرن تي هوندو آهي. ڪي رڳو رنڊيوٿراپي ڏيندا آهن ته ڪي ٽيسيٽائين نه. جيسيٽائينڪ امڙي ضرورت پيدا نٿي ٿئي. جڏهن رنڊيوٿراپي ڪرائڻ جي صلاح ڏني ويئي هجي، تڏهن اها هرويرو سنت ڪرائڻ ضروري ناهي هوندي پر عام طور تي ڪجهه هفتن اندر شروع ڪرائي ويندي آهي.

ڪيترن ماهرن جو، ارهه جي 'شروعاتي ڪينسر' واري اصطلاح لاءِ اهو به چوڻ آهي ته اهو غلط معنيٰ ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو. چو ته تازين کوجنائن کان پوءِ پڌرو ٿيو آهي ته، اهڙين حالتن ۾ جڏهن اهو ظاهر ٿيندو هجي ته، ڪينسريائي وگهر رڳو ارهه تائين محدود آهي تڏهن به اها عام طور تي اڳيئي سڄي جسم ۾ وگهري چڪي هوندي آهي. تنهن ڪري هاڻ اهوئي سمجهيو ويندو آهي ته، جنهن وقت ارهه ۾ لمپ محسوس ڪجي ٿو ته اوسيتائين ارهه جي ڪينسريائي وگهر ٿي چڪي هوندي آهي. تنهن ڪري اڄ اسين ڪينسر جي علاج لاءِ جيڪا حڪمت عملي تيار ڪريون ٿا، ان تي بيهر سوچڻو پوندو ۽ بهتر اهوئي سمجهيو ويندو آهي ته ننڍڙي ۾ ننڍڙو لمپ به ترت ڪيرائي ڇڏڻ گهرجي، بجاءِ ان جي ته اهو وڏي وڏي ٿي وڃي. مشاهدن مان اهو به ڏٺو ويو آهي ته اهي عورتون جيڪي ننڍڙا ٽيومر جلد ڪيرائي ڇڏين ٿيون، سي انهن عورتن جي ڀيٽ ۾ ڊگهي عرصي تائين حيات رهن ٿيون، جيڪي وڏا ٽيومر ڪيرائين ٿيون.

ارهه کان ٻاهر تي وگهري ويل ڪينسر:

جڏهن ڪينسر جي وگهر هڪ دفعو به سڄي جسم ۾ ٿي ويئي هجي تڏهن اهڙيءَ حالت ۾ علاج جو مدار وگهر جي ڦوڙهائپ مطابق ڪيو ويندو آهي. رڳو لمپ هڄڻ جي حالت ۾ ان کي ڪڍيو ويندو آهي ته جيئن ان جي وگهر سبب چمڙيءَ ۾ پيدا ٿيندڙ السر کي روڪي سگهجي، ان سان گڏوگڏ رنڊيوٿراپي به ڪئي ويندي آهي. گهٽي پاڳي ڊاڪٽر وڌ ۾ وڌ ڪوشش ڪري، ڦوڙهين حالتن ۾ به گهٽ ۾ گهٽ آپريشن ڪندا آهن ته جيئن عورت کي هرويرو وڏيءَ آپريشن جي پيڙا کان بچڻو

پوي. رئڊيوٿراپي وسيلي انهيءَ ڪينسر جو بہ علاج ڪيو ويندو آهي، جيڪا وڳهري هڏن تائين پهچي هڏن ۾ سور پيدا ڪري وجهندي آهي. جنهن تي رئڊيوٿراپيءَ جو گهرو اثر پوندو آهي.

جيئن تہ زنانن هارمونن جو پستاني ڪينسر تي اثر ڏٺو ويو آهي، تنهن ڪري ڪيترن هارمونن تي پڻ ڪم هلي رهيو آهي تہ جيئن انهن جي مدد سان مؤثر علاج ڳولهي سگهجي. ان سلسلي ۾ ارهہ جي ٽشوئن ۾ ايسٽروجن تي بہ ڪم هلي رهيو آهي، جنهن جو وڌيڪ ذڪر اڳتي ڪنداسين.

اهي عورتون جيڪي اڃان تائين سنڌ ناهن ٿيون يا ڪين سنڌ ٿيڻ ۾ اڃان پنج سال ڪن لڳي ويندا، اهي جيڪڏهن چاهين تہ پنهنجيون ٻئي آنيدانيون ڪيرائي سگهن ٿيون. انهن مان اٽڪل 1/3 اهڙيون هونديون آهن جن کي اهڙي آپريشن ڪرائڻ کان پوءِ ٿن مهينن اندر، سندن ارهہ جي ڪينسر تي اثر پئجي سگهندو. جيڪڏهن پوءِ بہ اهڙو فائدي مند اثر پيدا نہ ٿئي ۽ ڪينسر اٿلي پوي تہ پوءِ هو پنهنجا ائڊرينل غدود ڪيرائي سگهن ٿيون، جنهن جي اثرن ظاهر ٿيڻ ۾ ڪجهہ وقت لڳي سگهي ٿو. پر جيڪڏهن ان مان بہ فائدو ٿي نہ سگهي تہ پوءِ آخري اپاءَ طور ڪين پنهنجا پٽيوٽري غدود ڪيرائڻا پوندا. اهڙي آخري هارمون پيدا ڪندڙ غدود جو اثر انهيءَ ٽيومر تي پئجي سگهي ٿو، جنهن جي واڌ ۽ وڌهر هارمونن تي مدار رکندڙ هوندي آهي. پوئين قسم جون بيان ڪيل ٻئي آپريشنون اڄ ڪلهہ گهٽ ڪيون وڃن ٿيون، ڇاڪاڻ تہ هاڻ ان لاءِ ڪينسر جي علاج لاءِ اثرائتيون دوائون تيار ڪيون پيون وڃن. بهرحال هن قسم جي آپريشن لاءِ رڳو تڏهن سوچيو ويندو آهي، جڏهن ڪينسريائي ٽيومر هارمونن تي مدار رکندڙ هجن جنهن جي تصديق ڪرڻ لاءِ بايوپسي رستي، ٽيومر جي ڪجهہ ماس ذري ڪڍي منجهس ايسٽروجن رسيپٽرس جاچيا ويندا آهن.

اهي عورتون جن کي هارمونن تي مدار رکندڙ ٽيومر ٿين ۽ اهي آنيدانين جي ڪيرائڻ کان پوءِ بہ ان جي موٽ ڏئي ناهن سگهندا، تڏهن اهڙين عورتن کي مرداڻا هارمون ڏبا آهن. اهي عورتون جيڪي ايتريون بيمار هجن جو اهي آپريشن رستي ائڊرينل غدود ڪيرائي نہ سگهن تڏهن ڪين اهڙيون دوائون ڪارائي سگهبيون آهن، جيڪي ائڊرينل غدودن جي پيداوار کي ٻنجي سگهن.

هاڻ ارهہ جي ڪينسر لاءِ ملندڙ مختلف مخصوص علاجن جهڙوڪ: سرجريءَ، رئڊيوٿراپي، ڪيموٿراپي، هارمون ٿراپي ۽ اميونوٿراپيءَ جو وڌيڪ اڀياس ڪنداسين.

آپريشن (Surgery):

ارهہ جي ڪينسر لاءِ سرجري يعني آپريشن ٻن مقصدن لاءِ ڪئي ويندي آهي. پهريون ۽ عام مقصد لمپ ڪڍڻ هوندو آهي (آس پاس جي ٽشوئن سوڌو) يا انهن

ڪان سواءِ بہ) تہ جيئن روڳ کي اصلي هنڌ ڪان ٻاهر وڪهرجڻ کان روڪي سگهجي. ٻيو مقصد اينڊوڪرائين غدودن (هارمون پيدا ڪندڙ غدود) کي ڪيرڻ هوندو آهي تہ جيئن نہ رڳو وڪهر کي روڪي سگهجي پر پيدا ٿيندڙ ديرپا اثرن کان بہ بچي سگهجي. پهرين جي پيٽ ۾، ٻوئين قسم جي آپريشن گهٽي گهٽ ڪئي ويندي آهي.

ارهہ جي ڪينسر لاءِ ڇهن قسمن جي آپريشن ڪئي ويندي آهي، جن جو مختصر ذڪر ڪنداسين.

1- لمپيڪٽامي (Lumpectomy):

هيءَ هڪ سادي قسم جي آپريشن آهي، جنهن ۾ مريض کي بيهوش ڪري رڳو لمپ ڪڍيو ويندو آهي. آپريشن کان پوءِ گهٽي ياڳي ريڊيوٿراپي بہ ڏني ويندي آهي. جيئن تہ لمپ ننڍڙو هوندو آهي، تنهن ڪري آپريشن ۾ لمپ سان گڏوگڏ ڪي قدر ارهہ جا ٽشو بہ ڪڍيا ويندا آهن. عورتون هن قسم جي آپريشن کي بهتر سمجهندون آهن. جڏهن تہ ڊاڪٽرن جو ان ڳالهہ تي اڃان تائين بحث هلندڙ آهي تہ، روڳ کي ختم ڪرڻ جي لحاظ کان هيءَ آپريشن ڪيتري قدر فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿي.

2- سمپل ماسٽيڪٽامي (Simple mastectomy):

هن آپريشن ۾ سواءِ ارهہ جي هيٺين ڇاتيءَ وارن مشڪن جي سڄو ارهہ ڪٽيو ويندو آهي. هن آپريشن ۾ جيئن تہ سيني جون مشڪون ناهن ڪڍيون وينديون، تنهن ڪري عورت سيني جي ٻي ڊولائپ ۾ کوٽ بہ محسوس ناهي ڪندي. برطانيہ ۾، ارهہ ڪينسر جي اهڙين ڏهن عورتن مان اٺن جي، هن قسم جي ماسٽيڪٽامي ڪئي ويندي آهي ۽ انهن ۾ اڌ وري اهڙيون ٿين جن جا آپريشن دوران ڪڇن وارا لمف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن. جڏهن تہ اهڙي ٻئي اڌ جا ڪنڌ جي هڏي، ڪڇن ۽ ارهن جي آس پاس وارا لمف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن. پوءِ چاهي اهي روڳ ۾ مبتلا نہ بہ ٿي ويا هجن.

انهيءَ ڪان سواءِ هن طريقي وسيلي انهن عورتن جي پڻ آپريشن ڪئي ويندي آهي، جيڪي ٻين ڏکين آپريشنن ڪرائڻ لائق ناهن سمجهيون وينديون. ٿلهي ليکي تہ، سمپل ماسٽيڪٽامي انهن عورتن جي ڪئي ويندي آهي، جيڪي عمر جون وڏيون هجن يا جن جي ڪينسر وڪهري چڪي هجي ۽ انهن جي ڊگهين آپريشنن ڪرڻ سان، اضافي طور تي مڙيوئي ڪو فائدو حاصل ٿي سگهندو هجي. هن آپريشن مان اهو فائدو ٿيندو آهي تہ ان کان پوءِ لمپ چمڙيءَ ۾ السر پيدا ڪري ناهي سگهندو. نہ تہ ائين ٿي پوندو آهي. ساڳئي وقت جيڪڏهن ڪي ڪينسريائي ٽشو رهجي بہ ويندا آهن تہ انهن جو تعداد ايترو گهٽ هوندو آهي جو اهي جو اهي دوائن يا ريڊيئيشن وسيلي ختم ڪري سگهبا آهن. ڪيترن ڊاڪٽرن جو اهو بہ مشاهدو

آهي تہ. سمپل ماسٽيڪٽامي ڪان پوءِ جڏھ رئڊيئيشن سان علاج ڪيو وڃي تہ ان سان بہ اوترو ئي فائدو ملي سگھندو آهي، جيترو ڪنھن ٻگھيءَ آپريشن سان حاصل ڪري سگھجي ٿو: اهوئي سبب آهي جو اڄ ڪلھ ارھ جي ڪينسر لاءِ سمپل ماسٽيڪٽامي عام طور تي ڪئي ويندي آهي.

پارشل ماسٽيڪٽامي (Partial mastectomy):

هن آپريشن ۾ ارھ جو اهو حصو جنھن ۾ ٽيومر هجي ٿو، ڪشادائپ سان ڪڍيو ويندو آهي ۽ ان سان گڏوگڏ هيري جي شڪل ۾ سٽي جا ٽشو ۽ چمڙيءَ ٽڪر پڻ ڪڍيو ويندو آهي. ٿلهي ليکي تہ، اها هڪ قسم جي ٻگھي لمپيڪٽامي (آپريشن) هوندي آهي. هن آپريشن ڪان پوءِ ڊاڪٽر اها ئي ڪوشش ڪندو آهي تہ جيترو وڌ ۾ وڌ ممڪن ٿي سگھي ارھ کي اصل جھڙو بڻائي سگھجي. پر اهو ڏٺو ٿي سگھندو آهي جو ارھ جو اٽڪل چوٿائي ڪن ڪٽيو ويندو آهي (وڏن ارهن جي حالت ۾ اڃان بہ وڌيڪ.) ڏھ سيڪڙو ڪان گھٽ عورتن جي، هن قسم جي آپريشن ڪئي ويندي آهي. هن قسم جي آپريشن تڏهن ڪئي ويندي آهي جڏهن ڪينسر اڃان ارھ جي حدن اندر هجي، پر افسوس تہ جيئن مشاهدن مان ڏٺو ويو آهي تہ، اهڙين حالتن ۾ ڏهن مان ڇھ ارھ جون ڪينسروں آپريشن ڪرائڻ واري وقت تائين، ارھ جي ٻين حصن ڏانهن بہ وڪھري چڪيون هونديون آهن ۽ اهڙي وکھر عورت لاءِ موتمار بہ ٿي سگھندي آهي. اهو بہ هڪ سبب آهي جو سمپل ماسٽيڪٽامي گھڻي عام آهي.

رئڊيڪل ماسٽيڪٽامي (Radical mastectomy):

هيءَ هڪ اهڙي قسم جي آپريشن آهي جيڪا اڄ ڪلھ عام ڪئي وڃي ٿي. هن آپريشن ۾ سڄو ارھ ڪٽيو ويندو آهي. جيئن تہ ارھ جي وکھري ويل ڪينسر جو هي بهترين علاج سمجھيو ويندو آهي، پر تنهن هوندي بہ عورتون هن قسم جي آپريشن جي حق ۾ ناهن هونديون سواءِ سندن ڊاڪٽرن جي. هن آپريشن ۾ سڄو ارھ، سيني جون هيٺيون مشڪون ۽ آس پاس وارا ڪيترائي لف نوڊ ڪڍيا ويندا آهن. لف نوڊ انهيءَ ڪري ڪڍيا ويندا آهن جو شروعات ۾ انهن رستي جسم جي ٻين حصن ڏانهن ڪينسر جي وکھر ٿيندي آهي. پر بدقسمتيءَ سان نوڊن جي ڪڍڻ ڪان پوءِ ان پاسي جي ٻانهن لفي پاٿيٽ سبب سڄي ويندي آهي ان سلسلي ۾ اڳتي اهڙو ذڪر ڪنداسين تہ ان لاءِ کھڙا اپاءَ وٺي سگھجن ٿا. ارھ جي آس پاس واري چمڙي ريڙهي ان جاءِ تي روتي ويندي آهي، جتان ارھ ڪٽيو ويندو آهي. پر اهڙين حالتن ۾ جڏهن اهڙي چمڙيءَ جي پورت ٿي نہ سگھندي هجي تڏهن عورت جي سٿر تان چمڙي ٽڪر ڪٽي، ارھ تي روتيو ويندو آهي.

هي آپريشن بہ ڪلاڪ ڪن هلندي آهي ۽ ان لاءِ مريضہ کي بيهوش ڪيو

ويندو آهي.

ايڪسٽينڊيڊ رەڊيڪل ماسٽيڪٽامي (Extended radical mastectomy):

هيءَ آپريشن گهٽي ڏکهي ۽ پيچيده هجڻ سبب اڄ ڪله ورلي ڪئي ويندي آهي.

سبڪٽينيس ماسٽيڪٽامي (Subcutaneous mastectomy):

هن آپريشن ۾ملپ سان ڳڏوڳڏ ارھ جا باقي ٽشو به، سواءِ پستان جي ڪوپي جي روڙي ڪڍيا ويندا آهن. ان ڪان پوءِ آپريشن دوران يا اڳتي هلي ڪنهن ٻئي دفعي، چمڙيءَ جي هيٺان ڪا شي پيوند ڪئي ويندي آهي ته جيئن ارھ جو ڊول ناهي سگهجي.

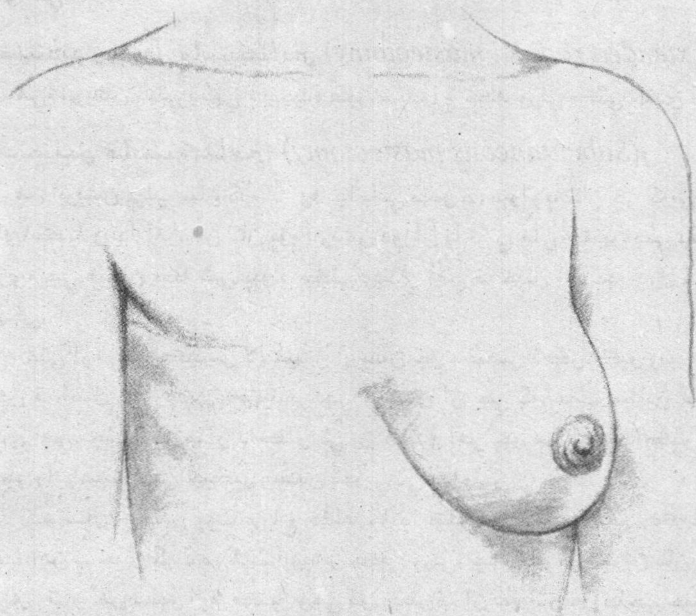
هتي ارھ جي ڪينسر لاءِ ٿيندڙ آپريشن جو مختصر ذڪر ڪيو ويو آهي، جڏهن ته اصل ۾ ارھ جي ڪينسر جي آپريشن ان جي ڦوڙهائپ مطابق ڪئي ويندي آهي، جنهن جو مدار ڊاڪٽر تي پڻ هوندو آهي جو هر هڪ ڊاڪٽر جو پنهنجو رايو هوندو آهي جيڪو سندس تجربي تي ٻڌل ٿئي.

ڏھ سال اڳ جي ڀيٽ ۾ اڄ ڪله جا ڊاڪٽر، وڌ ۾ وڌ اهائي ڪوشش ڪندا آهن ته جيئن گهٽ ۾ گهٽ آپريشن ڪئي وڃي. چاڪاڻ ته، تجربن مان ڏٺو ويو آهي ته جڏهن سڄو ارھ ڪٽيو وڃي ٿو، تڏهن به ان جو اثر عورت جي حياتيءَ تي پئجي نٿو سگهي، ان ڪان سواءِ عورت جي وڌيڪ ٻي ڊولائپ پيدا ٿيڻ سبب آپريشن ڪان پوءِ سندس لاءِ مسئلا به وڌي ويندا آهن. 1969ع دوران اهڙين پنجن مان هڪ عورت جو علاج (انگليند ۾) رئيڪل ماسٽيڪٽامي هوندو هيو. جڏهن ته 1977ع ۾ اهو انگ 16 ۾ هڪ هيو.

ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ ڪان اڳ توهان کي حق پهچي ٿو ته توهان ان بابت پنهنجي ڊاڪٽر سان بحث مباحثو ڪري مڪمل ڇنڊڇاڻ ڪريو ته آپريشن ڪان پوءِ ڇا ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن توهان ان ڊاڪٽر سان متفق نه ٿيندا هجو ته وري ڪنهن ٻئي ڊاڪٽر سان مشورو ڪري ڏسو. جو اهو ضروري ناهي هوندو ته ارھ- ڪينسر جي آپريشن لاءِ ڪنهن هڪ ڊاڪٽر جي راءِ کي پٿر تي ليڪ سمجهيو وڃي.

آپريشن ڪان پوءِ:

اهو ڪيڏو نه اڻوندڙ محسوس ٿي سگهي ٿو جڏهن آپريشن ڪان پوءِ نشي مان سجاڳ ٿجي ۽ ڏسجي ته ڪنهن پاسي جو ارھ ئي نه هجي. خاص طور تي تڏهن جڏهن آپريشن ٿيئيٽر ۾ رڳو بايوپسي ڪرائڻ ۽ فرازن سيڪشن لاءِ ويا هجو، پر پوءِ سڄو ارھ ئي نه هجي، جنهن بابت توهان کي شروعات ۾ ٻڌايو ئي نه ويو هيو، ته ڪو ائين به ٿي سگهندو. پر جيڪڏهن اڳ ۾ اهڙي ڳالھ ٻڌائي به وئي هجي ۽ ان لاءِ ذهني طور تيار به رهجي تڏهن به ڪيڏو نه صدمو رسي سگهي ٿو جڏهن



ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ سيني جو لسو پاسو.

سيني جو هڪڙو پاسو بلڪل لسو ٿيو. جڏهن سڄو ارهه ڪٽيو ويو هجي، تڏهن آپريشن کان پوءِ سخت سور محسوس ٿيندو آهي ڇو ته، آپريشن گهٽي حصي ۾ ڪئي ويندي آهي ۽ ڪيترا ٽاڪا لڳايا ويندا آهن. تنهن ڪري ڊاڪٽر کان سور گهٽائيندڙ دوائن بابت اڳواٽ ئي پڇي ڇڏجي جو ممڪن هوندو آهي ته پوءِ اسپتال جو اسٽاف ايترو رڌل هجي جو توهان ڏانهن ڌيان ڏئي نه سگهجي. اهڙين حالتن ۾ عورتون رت جا ڳوڙها ڳاڙي سگهن ٿيون، جڏهن ته اصل ڳالهه همت ۽ بردباري جي هوندي آهي. ڇو ته ارهه جي پيٽ ۾ حياتي بچائڻ وڏيڪ ضروري سمجهي ويندي آهي. آپريشن کان پوءِ ڪنهن هڪ ارهه جو نه هجڻ عورت لاءِ، ڪجهه ڏينهن لاءِ عذاب ٿي سگهي ٿو. ڪجهه عورتون آپريشن کان پوءِ سيني ۾ سُئن چيڙ جي دانهن ڪنديون آهن، يا محسوس ڪنديون آهن ته ڄڻ سندن سيني ۾ پالو ڪتل هجي. اهڙيون تڪليفون آپريشن کانپوءِ سنت ئي ختم ٿي وينديون آهن.

ماسٽيڪٽامي کان پوءِ نوبني ٿيڻ لاءِ ٽن ڳالهين جي ضرورت هوندي آهي جيڪي هي آهن:

جنهن پاسي جي آپريشن ٿيل آهي، ان پاسي جي ڪلهي کي ڪم تي هيرائڻ، جذباتي لحاظ کان پاڻ کي ٺهڪائڻ ۾ ٻاهريون جسماني ڏيک برقرار رکڻ.

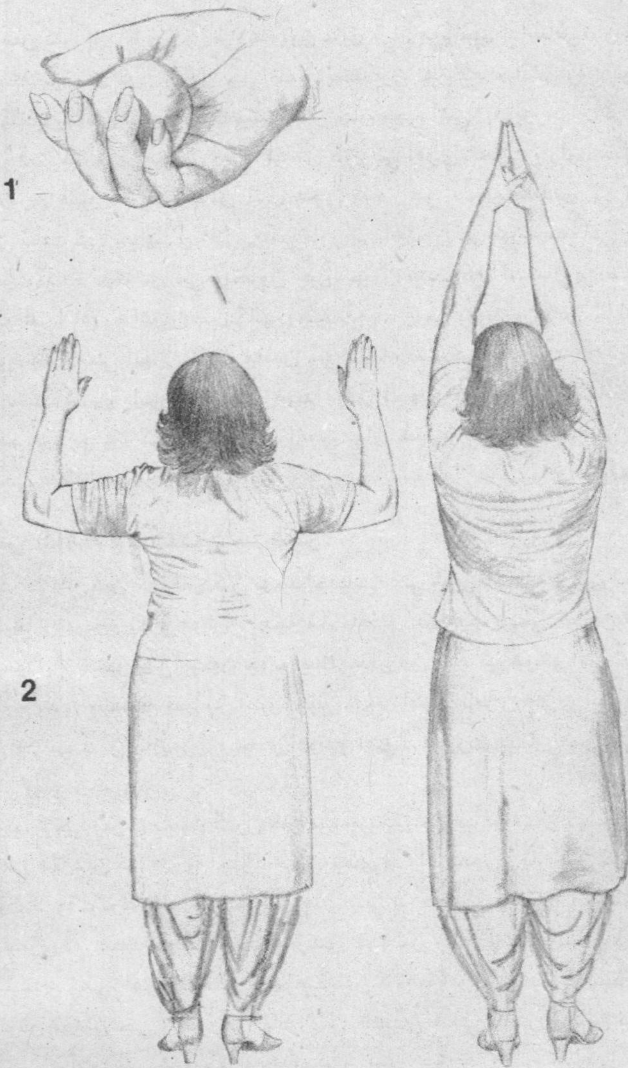
آپريشن ڪان پوءِ عام طور تي عورتون مايوسيءَ، موڪائپ، اداسائيءَ، وسوسي، ڪاوڙ ۽ اهڙين ٻين گڏيل ڀاون جو اظهار ڪنديون آهن ته، ساڳئي وقت سک جو ساهه به کڻنديون آهن ته سندن ڪينسر ڪان جان بچي آهي. اهڙين حالتن ۾ عورتن کي دلجاءِ ڏيڻ ضروري هوندي آهي. خاص طور تي اهڙيءَ عورت پاران، جنهن جي اڳ ۾ اهڙي قسم جي آپريشن ٿيل هجي تنهن جي دلجاءِ سندس لاءِ وڏيڪ ڪارائتي ثابت ٿي سگهندي آهي. عام طور تي اهڙيون عورتون جسماني ۽ ذهني لحاظ کان وڌيڪ حساس ٿي وينديون آهن. جنهن سبب کين اسپتال ۾ ڪيترائي نقص نظر ايندا آهن ۽ اهڙين ٻين ڳالهين سبب جهٽ روئي ويهنديون آهن. تنهي ليڪي ته، اهڙيءَ عورت کي انهن سيني ماڻهن جي دلجاءِ ڏيڻ جي ضرورت هوندي آهي، جيڪي سندس آس پاس ۾ رهندڙ هوندا آهن (جهڙوڪ: ڄاڻو ۽ سهائتا ڏيندڙ نرس، اهو فرد جنهن کي پراسٿيسس جي ڄاڻ هجي، پنهنجي مدد پاڻ ڪريو جماعت جي ڪنهن ميمبر ۽ فزيوٿراپسٽ جي، پر انگلينڊ ۾ اهڙو رواج ڪونهي).

آپريشن ڪان پوءِ صحتياب ٿيڻ:

ارهه جي آپريشن ڪرائڻ ڪان پوءِ صحتيابيءَ جي شروعات تڏهن کان ٿئي ٿي، جڏهن توهان ٻهريون پيرو هوش ۾ اچو ٿا. بلڪل ائين جيئن ٻئي ڪنهن آپريشن ڪان پوءِ هوش ۾ اچبو آهي. جنهن جو وڌيڪ مدار هن ڳالهه تي هوندو آهي ته توهان ذهني طرح سان ڪيتري قدر پڙ آهيو. جيئن اسين اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته ارهه جي ڪٽي ڇڏڻ ڪان پوءِ، ممڪن هوندو آهي ته، عورت جذباتي طور تي گهڻي متاثر ٿي وڃي هجي.

آپريشن جي ٻهرين ڏينهن گذرڻ ڪان پوءِ آپريشن جي پيڙا ۽ سور گهٽجڻ شروع ٿيندو آهي ۽ توهان کي اهڙي اجازت ڏني ويندي ته پلي بستري تان لهي گهمو ڦرو. نرس وقت به وقت توهان جي زخم جي ملم پٽي به ڪندي رهندي. آپريشن واري هنڌ تي چمڙيءَ ۾ هڪ نلڪي به لڳل هوندي، ته جيئن زخم واري پاڻيٺ ۽ رت ٻاهر نيڪال ٿيندي رهي. اهڙي نلڪي ڪجهه ڏينهن ڪان پوءِ نرس ڪڍي ڇڏيندي آهي. جڏهن نرس توهان جي زخم جي ملم پٽي ڪندي هجي، تڏهن توهان پنهنجيءَ ڇاتيءَ جي حالت ڏسي هرويرو پريشان به نه ٿيو. ڇاڪاڻ ته ڪيتريون عورتون شروعاتي ڏينهن ۾ زخم جي حالت ڏسڻ ڪان پوءِ پائينديون آهن ته زخم گهٽيءَ ايراضيءَ ۾ آهي ۽ اهو ڪيئن ڀربو جو اهڙو هنڌ ڏسڻ ۾ اٿوندڙ لڳندو آهي. جڏهن ته، ٻن ٽن هفتن اندر زخم ڀرجي بلڪل ٺيڪ ٿي ويندو آهي. ڏهن ڏينهن ڪان پوءِ نرس توهان جا ٽاڪا به ڪڍي ڇڏيندي.

جيتوڻيڪ ارهه وڃائڻ توهان لاءِ ڀيانڪ ٿي سگهي ٿو، پر تنهن هوندي به توهان ٻين ڪيترن اٿوندڙ تجربن کان بچيل رهندا آهيو، جنهن جو ٻيا ڪيترائي مريض ڪن آپريشن ڪان پوءِ شڪار ٿيندا آهن مثال طور، سندن مثاني ۾ نلڪي،



کسرت نمبر 1 ۽ 2.

ٻانهن ۾ ٻرپ ۽ نڙيءَ ۾ ٽيوب وغيره وڌا ويندا آهن. جڏهن ته آپريشن ڪرائڻ کان ستت ئي پوءِ توهان گهمڻ ڦرڻ ۽ کائڻ پيئڻ لائق ٿي ويندؤ.

ريڊيڪل ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ اهو به محسوس ڪبو آهي ته ان پاسي جي

ٻانهن کي چورڻ پورڻ ڏکيو ٿي پيو آهي. جنهن جو مکيه سبب هي آهي ته، آپريشن ۾ اها مشڪ پڻ ڪٽي ويندي آهي، جنهن جو واسطو ٻانهن جي چورڻ پورڻ سان هوندو آهي. جيتوڻيڪ اهڙيءَ ٻانهن جي چور پور ڪرڻ ڏکي هوندي آهي پر تنهن هوندي به ڪيترن ڊاڪٽرن جو اهو تجربو آهي ته، اهڙيءَ ٻانهن جي چور پور ڪرڻ جيترو جلد شروع ڪبي اوترو وڌيڪ فائدو رسندو آهي. ان لاءِ ڪيترين اسپتالن ۾ فزيوٿراپسٽ هوندا آهن جيڪي اهڙي سکيا ڏيندا آهن، پر جيڪڏهن اهڙي سهوليت موجود نه هجي ته ان لاءِ هيٺ ڪجھ صلاحون ڏجن ٿيون.

آپريشن جي ٻئي ڏينهن کان وٺي اهڙيون ڪسرتون ڪرڻ شروع ڪجن. هر روز ڪهٽ ۾ ڪهٽ ائين ڇهه دفعا ڪجي، پوءِ پرواهه ناهي ته توهان سڄي ڏينهن ۾ ڪهڙي وقت ائين ڪريو ٿا. هر اها ڪسرت جنهن جي ڪرڻ سان توهان جي هٿ ۽ ٻانهن جو چورڻ پورڻ ۾ واڌارو اچي ۽ ٻانهن جي مشڪ جو ٻل وڌي اها ڪرڻ گهرجي. ان لاءِ اسين هتي ڪجھ صلاحون ڏيون ٿا:

1- **بال ايڪسرسائيز** *(Ball excercise):*

جنهن پاسي جي آپريشن ٿيل آهي، ان پاسي جي هٿ سان ڪنهن نرم رٻڙائين بال کي نپوڙڻ شروع ڪجي، بهتر هوندو آهي ته سمهيل حالت ۾ ئي ٻانهن مٿي ڪري ائين ڪيو وڃي. ائين ڪرڻ سان لمفي نلين ۾ پاڻيٺ وهندي ۽ ٻانهن جي سوڄ به نه ٿيندي. جيڪڏهن ٻانهن يا هٿ تي سوڄ ٿي پوي ته پوءِ ڏهاڙي، ائين ڪيترائي دفعا ڪرڻ گهرجي. اڳتي هلي جڏهن ڪجھ فائدو محسوس ڪجي ته پوءِ صوفي/ ڪرسي تي ويهي، ٻانهن صوفي جي ٻانهن تي رکي، بال سان اهڙي ڪسرت ڪبي رهجي.

2- **وال ريچنگ ايڪسرسائيز** *(Wall reaching excercise):*

هن ڪسرت ۾نرڙ پٽ سان لائي ۽ پير هڪ ٻئي کان ڪجھ پري ڪري ڇڏبا آهن پوءِ هٿ پٽ تي رکي مٿي چورڻ شروع ڪجن. ائين هٿ تيستائين مٿي چوربا رهجن جيستائين چوري سگهجن ٿا. هر روز ائين هٿن کي اڳ کان مٿي پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي. ان لاءِ هر روز جي اهڙي پهتل هنڌ تي نشان ڪندا وڃو ته جيئن ايندڙ ڏينهن تي توهان پنهنجا هٿ، ان کان مٿي پهچائڻ جي ڪوشش ڪري سگهو. هن ڪسرت جو مقصد اهو هوندو آهي ته جيئن، توهان پنهنجيون ٻانهون مٿي ڪري سڌيون رکي سگهو ۽ آخر ۾ تري تريءَ سان ائين ملائي سگهو جيئن مورت ۾ ڏيکاريل آهي.

3- **بال آن الاسٽڪ** *(Ball on elastic):*

ڪنهن کي چئو ته هو توهان کي، ڪنهن رٻڙائين بال ۾ ڪو رٻڙائي ڌاڳو ٻڌي ڏئي. ڌاڳي جو ڇيڙو، آپريشن ٿيل پاسي واري وچين آڱر ۾ ٻڌي، بال کي

پنهنجي چوڌاري ڪنهن به پاسي ڏانهن اچلي ڪيس جهٽڻ جي ڪوشش ڪريو. توهان جيئن جيئن ائين ڪندا رهندو تيئن تيئن بال جهٽڻ ۾ به ڪامياب ٿيندا ويندؤ پر جيڪڏهن توهان کي بال جهٽڻ ۾ ڪجھ وقت لڳي ٿو ته ان لاءِ پريشان نه ٿجي.

4- ڊور انڊ روپ ايڪسرسائيز (Door and rope excercise):

ڪنهن سنهيءَ نوڙيءَ جو ٽڪرو ڪٽي ان جو هڪڙو ڇيڙو در جي هينڊل سان ٻڌو ۽ ٻئي پاسي ۾ ڪو مڻيو ٻڌوس. جيڪڏهن ٻيو ڪجھ ملي نه سگهي ته اڱٺي به ڪم ڏئي ويندي. پوءِ در ڪان پري بيهي، ڪلهي وٽان سڄيءَ ٻانهن کي ننڍڙن گولن جي صورت ۾ ڦيرائيندا رهو. توهان جيئن جيئن ان ۾ ماهر ٿيندا ويندو



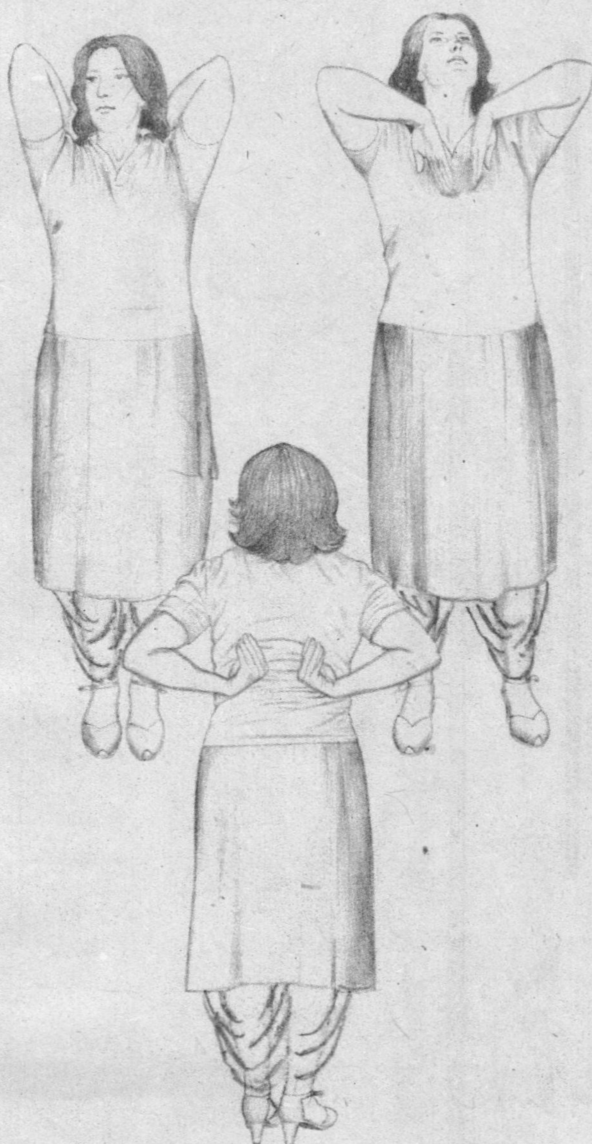
ڪسرت 3



کسرت 4

تيئن تيئن در جي وچها ايندا گول جو دائرو وڌائيندا وڃو. ساڳئي وقت اها ڳالھ بہ ياد رکڻ گھرجي تہ ٻانهن ابتي سبتي، ٻنهي پاسن ڏانهن گول ڦيرائجي.

در رستي اهڙي ٻي ڪسرت، سنئيءَ طرح سان هيٺئن بہ ڪري سگھجي ٿي:



ڪسرت 5 ۽ 6

ڪليل در مٿان ڪو نوڙيءَ تڪرو ڦٽي ڪري ائين ورائي ويهو جيئن مورت ۾ ڏيکاريل آهي. پوءِ نوڙيءَ کي ائين ڦيرايو جيئن ڏڏ ولوڙڻ وقت ڪبو آهي. نوڙيءَ کي ڇڪڻ جو ڪم رڳو صحت مند هٿن کان وٺڻ گهرجي.

5- رلئڪسنگ ايڪسرسائيز فاربئڪ ائنڊ شولڊر
:(Relaxing excercise for back and shoulder)

جيئن مٿين تصوير ۾ ڏيکاريل آهي تيئن پنهنجيون ٻئي ٻانهون مٿي رکو ۽ پوءِ کين ابتي سبتي گول جي صورت ۾ ڦيرايو.

6- انگي ٻڌڻ: (Bra fasting):

جيئن جيئن توهان جي ٻانهن ۾ ڪلهي ۾ چستي ايندي وڃي ته پوءِ پٺيان پنهنجيءَ انگيءَ کي کولڻ ۽ بند ڪرڻ جي ڪوشش ڪريو. ان کان سواءِ واري وٽيءَ سان پنهنجي ائپران/ چولي کي به ائين کوليندا ۽ بند ڪندا رهو. هڪ دفعو جڏهن توهان اهڙيءَ ڪسرت ڪرڻ ۾ ماهر ٿي وينديون ته پوءِ توهان کي ڪن ٻين ڪسرتن ڪرڻ جي ضرورت نه رهندي.

7- اونها ساهه کڻڻ (Deep breathing):

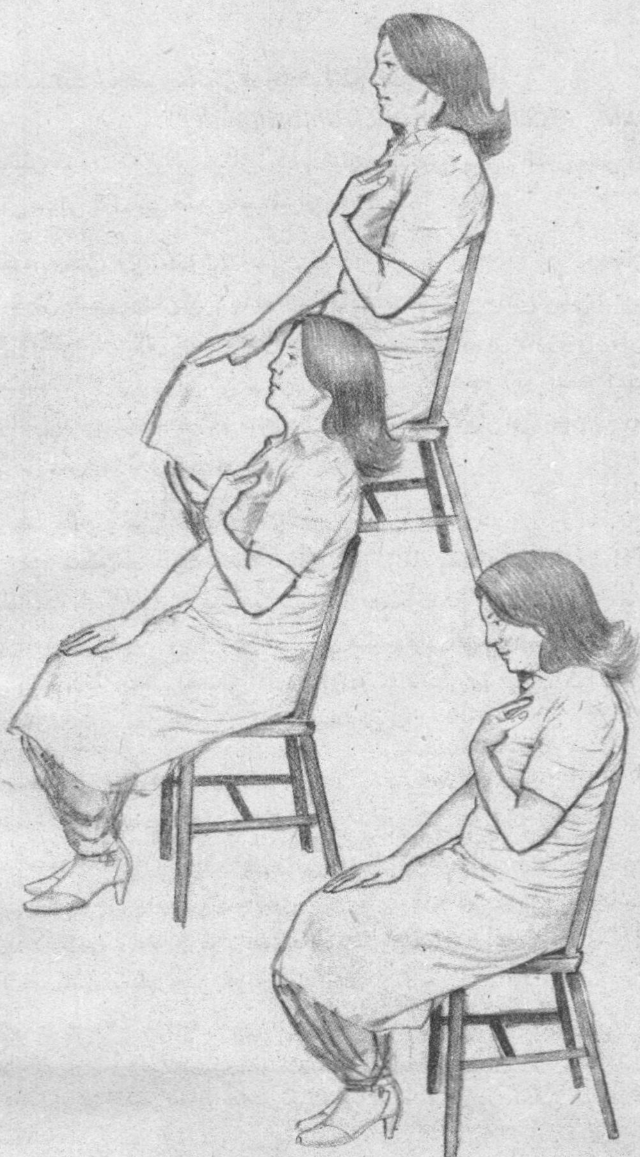
ويهي، هيٺين ڪسرت ڪريو. جنهن جو مقصد پنهنجيءَ ويهڻي/ ٻول ۽ ڇاتيءَ ۾ سگهه پيدا ڪرڻ/ وڌائڻ هوندي آهي. اها ڪسرت هر هر ڪندا رهو، پوءِ پلي ته توهان ڪٿي به ڇو نه ويٺا هجو. جيڪو هٿ توهان کي سولو لڳي اهو سيني جي وچ تي رکو. نڪ رستي آهستي آهستي اونهو ساهه کڻي سيني کي هوا سان ڀرائي ڇڏيو. ائين جيترا دفعا ڪري سگهو ٿا ڪندا رهو.

ڊول / ٻيهڪ (Posture):

هميشه پنهنجن ڪلهن کي سڌو رکو ۽ ڪبي ٿيڻ يا پاسو لڙڪائڻ کان بچندا رهو. ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ ڪيترين عورتون جاڻي واڻي ڪبيون رهنديون آهن ته جيئن ڇاتيءَ جي پيدا ٿيندڙ تڪليف کان بچي ۽ اره جي ڪوٽ کي لڪائي سگهن. جڏهن ته ڪلهي لڙڪائڻ سان مشڪون ڪمزور ٿي وينديون آهن، جنهن سبب گهٽيءَ حد تائين ڪلهن کي چوري پوري نه سگهبو آهي. ان لاءِ هيئن به ڪري سگهجي ٿو ته وقت به وقت آئيني آڏو بيهي پاڻ کي سڌي بيهڻ تي هيرائجي، ائين ڪرڻ سان تمام گهڻو فائدو رسندو آهي.

جڏهن هن قسم جون ڪسرتون شروع ڪيون وڃن تڏهن هول نه ڪجي، شروعات ۾ اهي ٿورڙي ٿورڙي وقت لاءِ ڪبيون رهجن ۽ پوءِ آهستي آهستي وڌائجن. جڏهن ڪو سور يا سختي محسوس ڪجي ته ان حالت ۾ جنهن ۾ سور يا سختي محسوس ٿي رهي هجي، پاڻ کي ڍهلي پوءِ منٽ اڌ لاءِ آهستي ۽ ٻگها ٻگها ساهه کڻجن. پر جي ائين ڪرڻ کان پوءِ به سور نه وڃندو هجي ته هڪ اڌ ڏينهن لاءِ اهڙي ڪسرت ڇڏي وري شروع ڪجي.

جيئن ته آپريشن کان پوءِ رئڊيوٿراپي يا ڪن ٻين قسمن جو به علاج شروع



اونهن ساهہ کڻڻ جي ڪسرت.

ڪيو ويندو آهي ۽ ان سبب جيڪڏهن توهان ساٿائي محسوس ڪريو يا بيمار ٿي پئو، تڏهن بہ اهو ضروري هوندو آهي تہ توهان اهڙيون ڪسرتون ڪندا رهو تہ جيئن اهڙي سڄي متاثر حصي کي سخت ٿيڻ يا منجهس پاڻيٺ گڏ ٿيڻ کان بچائي

سگهجي. جيڪڏهن هن قسم جون ڪسرتون نہ ڪبيون تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ اهڙي حصي ۾ دائمي روڪ پيدا ٿي پوي، خاص طور تي تڏهن جڏهن سيني واري حصي کي رئيڊيوٿراپي ڏني ويندي آهي.

رئيڊيڪل ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ اهڙين عورتن جي چوٽين حصي کي، آپريشن واري پاسي جي ٻانهن ۾ ڪجھ سوج پيدا ٿي پوندي آهي. جنهن جو سبب هي آهي تہ، آپريشن ۾ جيئن تہ ڊاڪٽر ڪڇ وارا لمف نوڊ بہ ڪڍي ڇڏيندو آهي، تنهن ڪري سندن وهڪ ۾ تشوئن جي پاڻيٺ ٻنجڻي ويندي آهي، جيڪا پوءِ گڏ ٿي ٻانهن کي سجائي ڇڏيندي آهي. ڪنهن حد تائين اهڙي سوج آپريشن کان سست ئي پوءِ سيني عورتن ۾ ٿي پوندي آهي، جيڪا هفتي ٻن کان پوءِ ختم ٿي ويندي آهي. جڏهن تہ اهڙي سوج جيڪا ٻن ٽن هفتن کان مٿي رهي سا ممڪن آهي تہ هميشہ لاءِ رهجي وڃي. جيتوڻيڪ گهڻا ڊاڪٽر هاڻي اهائي ڪوشش ڪندا آهن تہ آپريشن ايتريءَ خبرداريءَ سان ڪئي وڃي جو سوج پيدا ٿي نہ سگهي، پر تنهن هوندي بہ اهڙو احتياط اجايو ثابت ٿي سگهندو آهي. ساڳئي طرح سان اهڙيءَ ٻانهن جي فزيوٿراپي ڪرڻ سان بہ ڪو فائدو رسي ناهي سگهندو. سمهڻ وقت جيڪڏهن ٻانهن مٿي ويهاڻي تي رکي ڇڏجي تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ، ڇڪ سبب اهڙي پاڻيٺ ٻانهن مان وهي وڃي.

جڏهن هڪ دفعو سوج پيدا ٿي پوي تڏهن ان مان ڇوٽڪارو حاصل ڪرڻ سولي ڳالھ ناهي هوندي. جنهن لاءِ ڪيترين عورتن اهوئي بهتر پائينديون آهن تہ ڪين ٻانھ کي پٽيءَ ٻڌڻ سان فائدو پهچي ٿو. خاص طور تي جيڪڏهن اهڙي پٽي صبح جو ساجهر تڏهن ڪئي وڃي، جڏهن ٻانهون گهڻي سجي نہ ويئي هجي. ان لاءِ ڪي عورتون وري، ٻانهون لاءِ ملندڙ عام پمپ (sleeve pump) استعمال ڪنديون آهن. لمفي پاڻيٺ جي گڏ ٿي وڃڻ سبب ممڪن هوندو آهي تہ متاثر ٻانهن، صحت مند ٻانهن جي ڀيٽ ۾ انفيڪشن جو وڌيڪ شڪار ٿي سگهي، تنهن ڪري اهڙيءَ ٻانهن جو خاص خيال رکيو ويندو آهي. اهڙين ڏهن عورتن مان، جن جي ماسٽيڪٽامي ڪرايل هجي تنهن مان هڪ جي، هٿ يا آڱر ڪنهن بہ وقت انفيڪشن جو شڪار ٿي سگهي ٿي. تنهن ڪري ضروري هوندو آهي تہ ان لاءِ هيٺيان اُپاءَ ورتا وڃن:

1- متاثر ٿيل پاسي جي ڪلهي، ٻانهن ۽ هٿ کي هميشہ سڙي پوڻ کان بچائڻ گهرجي. ايتري قدر جو ان لاءِ سگريٽ/ بيڙي بہ ٻئي هٿ ۾ جهلجي. رڌ پچاءُ ڪندي دستانا استعمال ڪرڻ گهرجن. تڙڪي تي رهڻ کان پاڻ بچائجي. جيڪڏهن چلهي تان ڪا شي لاهجي تہ ان لاءِ بہ، بيو هٿ استعمال ڪجي.

2- اهڙي ٻانهن ۽ هٿ واري پاسي تي جيڪڏهن ڪو ڪنگڻ/ چوڙي يا واچ وغيره ٻڌجي يا پائجي تہ اها بہ ڍلي هجڻ گهرجي. اهڙا ڪپڙا بہ نہ پائجن جن جو

ٻانهون سوڙهيون هجن. (خاص طور تي جيڪڏهن انهن ۾ ربڙ استعمال ڪيل هجي) اهڙي هٿ ۾ مڃيون ۽ ڇلا وغيره به پائڻ نه گهرجن. ڊاڪٽر ڪان بلڊ پريشر به هميشه صحت مند ٻانهن مان تپاسرائڻ گهرجي.

3- متاثر ٽيل پاسي جي هٿ جا نهه به گهٽا نندا نه ڪٽجن ۽ نه ئي نئور ڪي ڪنهن قسم جو ڇيهو رسائجي. جڏهن نئور يا چمڙيءَ جو ڪو ٽڪرو وغيره ڪٽڻ ضروري ٿي پوي ته ان کي ڪٽڻ بجاءِ ڪا، ڪيوٽيڪل ڪريم وغيره استعمال ڪرڻ گهرجي. جڏهن ڪو ڪهرو ٿانو صاف ڪرڻ ضروري ٿي پوي يا اسٽيل جي مُني ڪتب آڻڻي پوي يا باغيچي ۾ ڪو ڪم ڪار ڪجي ته ان لاءِ به ربڙ جا ڪي ٿلها ٿلها دستانا استعمال ۾ آڻڻ گهرجن. جڏهن به ڊاڪٽر کي توهان جي رت ڪڍڻ جي ضرورت پوي ته اها ڪيس صحتمند ٻانهن مان ڪڍڻ ڏيو. جڏهن سبڻ جو ڪم ڪيو ته ان لاءِ ٽرنٽي پائي سبو ڪريو ته جيئن سئي لڳي نه سگهي. ساڳي وقت اهو به احتياط ڪندا رهو ته، جيئن توهان کي ڪا سئي يا پن وغيره لڳي نه پوي. جيڪڏهن توهان ڪڇ جا وار لاهيندڙ آهيو ته ان لاءِ اليڪٽرڪ ريزر استعمال ڪريو ته جيئن چمڙي ڪرڙجي يا ڏري نه سگهي. متاثر ٻانهن تي ٽڪا وغيره به نه هڻايو.

4- جڏهن به توهان کي چمڙيءَ ۾ ڪو چير اچي يا ڏري پوي، پوءِ چاهي اهو ڪيترو به ننڍڙو ڇو نه هجي ته ان کي هڪدم وهندڙ پاڻيءَ ۾ ڌوئي صاف ڪري، ڪا اينٽيسيپٽڪ دوا لڳائي، پٽي ٻڌي ڇڏيو. ان لاءِ ڪابه چنبڙندڙ پٽي استعمال نه ڪريو. جڏهن به ڪا سوڄ، سوزش يا زخم وغيره ٿي پوي ته ان جو هڪدم پنهنجي ڊاڪٽر سان ذڪر ڪريو جو اهڙين حالتن ۾ ممڪن هوندو آهي ته هو توهان کي اها صلاح ڏئي ته ٻانهن مٿي ڪري ڇڏيو. ساڳئي وقت اها به صلاح ڏئي سگهي ٿو ته گرم پهن سان ٽاڪور ۽ اينٽي بايوٽڪ دوائن رستي علاج پڻ ڪرايو. جنهن سان ڪجھ ڏينهن اندر فائدو ٿيندو آهي.

آپريشن کان پوءِ اهڙي هڪڙي ٻي به تڪليف ٿي پوندي آهي، جنهن کي لفئنجائيٽس (lymphangitis) سڏجي. جنهن ۾ سڄي ٻانهن تي سنهيون ڳاڙهيون ليڪون ابري پونديون آهن. جيڪا لفائين نلين جي سوزش آهي ۽ ان جو ڪارڻ انفيڪشن هوندو آهي، (ورلي اهڙي انفيڪشن کان ماڻهو بي خبر رهندو آهي) جيڪو هٿ يا ڪنهن ٻئي هنڌ به ٿي سگهي ٿو. اينٽي بايوٽڪ دوائن کائڻ ۽ ٻانهن کي مٿي رکڻ سان اهڙي تڪليف جلد ختم ٿي ويندي آهي.

5- ڪنهن به ڳوري بار کڻڻ يا سخت ڪم ڪرڻ لاءِ متاثر ٻانهن کي استعمال ڪرڻ نه گهرجي.

6- اهڙا ڊٽرجينٽ به استعمال ڪرڻ نه گهرجن جن سان چمڙي ڏري پوي، پر جيڪڏهن استعمال ڪرڻ ضروري ٿي پرن ته ان لاءِ دستانا ڪتب آڻجن. ڇو

تہ، چمڙيءَ جي ڏري پوڻ کان پوءِ، انفيڪشن چمڙيءَ رستي پکڙجي سگهي ٿو. ٽڏن ڏينهن ۾، ان لاءِ لوشن ۽ ڪريم ،وغيره تاڪيد سان استعمال ڪرڻ گهرجن.

7- ٿلهي ليکي تہ توهان عام رواجي زندگيءَ ۾ پيدا ٿيندڙ هر ڪم ڪار ڪري سگهو ٿا، بشرطيڪ توهان انهن سيني ڳالهين جو خيال ضرور رکو جن جو مٿي بيان ڪيو ويو آهي. متاثر ٻانهن کي هر هر ٽيڪ ڏيئي ساهي پٽائڻ ضروري هوندو آهي. ان لاءِ بهتر هوندو آهي تہ اها ڪجھ مٿي ڪري ڇڏي. ڊرائيونگ بہ ٽيسيتائين شروع ڪرڻ نہ گهرجي، جيسيتائين ڪ ٻانهن ۾ اهڙو ٻل پيدا نٿو ٿئي. سنيوڪ بہ تڏهن شروع ڪجي جڏهن توهان پاڻ کي ان لائق بهتر سمجهندا هجو.

ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ ڪيترين عورتون عجيب ڳالهيون محسوس ڪنديون آهن. اهڙي هڪڙي عام ڳالھ ارھ هجڻ جو وهم (phantom breast syndrome) آهي، جنهن ۾ عورت اهو ئي محسوس ڪندي آهي تہ ڪيس اڃان ٿائين ارھ آهي. جڏهن تہ اهڙي ٻي تمام عام ڳالھ خارش ۽ ڪاندار محسوس ڪرڻ هوندي آهي.

جڏهن تہ سارو ۽ ڳوراڻ محسوس ڪرڻ جهڙيون ڳالهيون پڻ غير معمولي ناهن هونديون. هڪ اپياس مان اهو ڏٺو ويو تہ اهڙيون جملي عورتون جن جي ماسٽيڪٽامي ڪئي ويئي هئي، انهن مان اڌ فئنٽم بريسٽ سنڊروم محسوس ڪنديون رهيون. جڏهن تہ انهن ۾ اڪثريت اهڙين عورتن جي هئي جن اهڙي ڳالھ ڪڏهن بہ پنهنجي ڊاڪٽر سان نہ ڪئي. انهن عورتن جو پنجون حصو ڏينهن جو ۽ ڏهون حصو رات جو وڏيڪ ابترائي محسوس ڪندو رهيو. ڪيترين عورتن کي هن علامت جي پيدا ٿيڻ ۾ هفتي کان مٿي وقت لڳي ويندو آهي. جڏهن تہ 2/3 ۾ اهڙي ڳالھ آپريشن جي پهرين هفتي کان پوءِ ظاهر ٿي پوندي آهي. هڪ وڏي اپياس مان اهو بہ ڏٺو ويو تہ، اهي عورتون جيڪي هن وهم جو شڪار ٿين ٿيون اهي عام طور تي ننڍيءَ عمر واريون آهن ۽ ڪين پنهنجن مڙسن سان لاڳاپن جي حوالي سان مڙيوئي ويچار آهن. بنسبت وڏيءَ عمر جي عورتن جي. سندن خيال موجب تہ، ڪين پنهنجن سرجن کان گهٽ جذباتي سهائتا ملي ٿي ۽ ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ ٽرنڪيولائيزر بہ وڌيڪ استعمال ڪن ٿيون. ٻين عورتن جي ڀيٽ ۾ هو پنهنجي لاءِ پيدا ٿيندڙ جذباتي ۽ سماجي مسئلن جو ڪارڻ ماسٽيڪٽامي سمجهن ٿيون.

گرم ۽ سرد شين لاءِ حساسيت/ رد عمل:

آپريشن کان پوءِ اهڙي هڪڙي ٻي بہ ڳالھ ورلي محسوس ڪري سگهبي آهي، جيڪا ڪنهن بہ گرم يا سرد شي پيئڻ سان، اها ڦٽ واري هنڌ تي عجيب احساس پيدا ڪندڙ هوندي آهي. پر پوءِ جيئن جيئن پاڻيٺ معدي ۾ پهچندي ويندي آهي تہ

اهڙو احساس بہ ختم ٿي ويندو آهي. جنهن جو سبب هي آهي تہ گرم يا سرد پاڻيءَ جو تنتي سرشتي جي لنگهن تي اثر پوندڙ هوندو آهي، جو اهڙي پاڻيءَ نڙيءَ جي پٺ ۾ مٿين حصي کي لڳندي رهندي آهي. بهرحال، اها ڪا تشويشناڪ ڳالھ ناهي هوندي.

پنهنجو ڊول برقرار رکڻ:

جيڪڏهن آپريشن دوران ڊاڪٽر ارھ ۾ ڪا شي پيوند ناهي ڪندو، جيئن عام طور تي ڪئي ويندي آهي تڏهن مريضہ کي اها بہ صلاح ڏني ويندي آهي تہ هوءَ پراسٿيٽڪ (prosthetic) يعني مصنوعي ارھ استعمال ڪري. شروعاتي ڪجھ هفتن دوران اهوئي بهتر پانيو ويندو آهي تہ جيئن اهڙي متاثر ارھ جي انگيءَ کي ڪنهن سادي، سستي، هلڪي فوم- ربڙ سان ڀريل رکجي ۽ ائين جڏهن اهي عورتون ڪنديون آهن جن جو ارھ ڪٽيو ويندو آهي تہ هو اهڙيءَ انگيءَ جي استعمال ڪرڻ سان گهڻو بهتر محسوس ڪنديون آهن ۽ ائين اهي عورتون جن جو ارھ ڪٽيو ويندو آهي جڏهن اهڙي قسم جي هلڪي ۽ سادي قسم جي پراسٿيسس انگيءَ ۾ وجهي ڇڏينديون آهن تڏهن اهي ننڊ بہ آرام سان ڪري سگهنديون آهن. آپريشن جي، ڇهن کان اٺن هفتن کان پوءِ جڏهن اهڙو هنڌ سيٽ ٿي ويندو آهي تہ پوءِ وڌيڪ ڳورو ۽ اصلي ارھ جهڙو پراسٿيسس استعمال ڪري سگهبو آهي. اهڙا ستن قسمن جا پراسٿيسس ملي سگهندا آهن (انگليند ۾) جن مان ڪوبہ هڪ توهان کي فٽ اچي سگهي ٿو. انهن ۾ سڀ کان بهتر، پاڻيٺي سليڪان جيل جو ٺهيل ۽ سليڪان جي پوش ۾ ويڙهيل، چمڙيءَ رنگو ۽ اصلي ارھ جهڙو (انگيءَ مان) لڳندو آهي. اهي ڪيترن ئي سائيزن جا ٿين، جيڪي جسماني ٽمپريچر سان ٺهڪندڙ ۽ سولائيءَ سان ڌوئي صاف ڪري سگهبا آهن. اهي عورتون جيڪي هن قسم جو ارھ استعمال ڪن ٿيون، سي وڏ ۾ وڏ مطمئن رهنديون آهن ۽ اهي ماڻهو جن کي اها خبر ناهي هوندي تہ ڪا ماسٽيڪٽامي ڪرايل آهي، تن کي اصل اها ڪڙڪ پئجي نہ سگهندي آهي تہ ڪو ارھ مصنوعي آهي.

ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ اهو بہ ضروري ناهي هوندو تہ توهان کي ڪا مخصوص قسم جي انگي پائڻي پوندي، ڇاڪاڻ تہ اسپتال جو عملو ان ڪم ۾ ماهر ٿئي ۽ هو توهان لاءِ برا ۾ اهڙو خول تيار ڪري منجهس پراسٿيسس سولائيءَ ۽ بهتر طريقي سان فٽ ڪري سگهي ٿو. توهان جيڪڏهن چاهيو تہ ان لاءِ خاص قسم جي ترڻ واري پوشاڪ (swim wear) خريد ڪري ان ۾ پراسٿيسس فٽ ڪرائي سگهو ٿا. جڏهن تہ عام طور تي عورتن لاءِ عام رواجي سوئيمنگ سوٽ بہ مناسب رهندو آهي. وڌيڪ صلاح ۽ وضاحت لاءِ توهان ماسٽيڪٽامي ائسوسيئيشن سان لھ وچڙ ۾ اچي سگهو ٿا.

جذباتي رد عمل:

ٻين ڪيترين بيمارين جيان ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ ضروري هوندو آهي تہ اهڙين عورتن سان صلاح مشورو ڪجي، جن جي اهڙي آپريشن ڪرايل آهي. اهڙين عورتن جي صلاح وڌيڪ ڪارائتي ثابت ٿي سگهندي آهي. انگلينڊ جي سوري شهر ۾ اهڙي سهائتا ڏيڻ لاءِ، ماسٽيڪٽامي مريضن جي هڪ ائسوسيئشن پڻ آهي، جنهن جو ڪم نون مريضن کي عملي صلاح ڏيڻ هوندو آهي، تہ مريض ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ ڪهڙي طرح سان زندگي گذاري سگهن ٿا، جو هر سال هزارين عورتن کي پنهنجن ارهن جي ماسٽيڪٽامي ڪرائڻي پوي ٿي. چاڪاڻ تہ هڪ ايپاس کان پوءِ اهو ڏٺو ويو آهي تہ، ارهہ ڪينسر سبب ارهہ ڪٽرائڻ کان پوءِ هڪ سال اندر اهڙيون 1/4 عورتون پريشاني ۽ بددليءَ جو شڪار ٿي پون ٿيون (بنسبت انهن 5 سيڪڙو عورتن جي، جن کي ارهن ۾ ڪينسريائي لمپ هجن ٿا). 1/3 کي معتدل کان وٺي سنگين قسمن جا جنسي مسئلا پيدا ٿي پون ٿا (بنسبت 8 سيڪڙو ڪنٽرول گروپ جي) تنهن ڪري اهڙيون عورتون جيڪي ان قسم جي مسئلن سان منهن ڏئي چڪيون هونديون آهن، انهن جي صلاح، همت ۽ جذبي پيدا ڪرڻ سان ڪيترين گهٽين عورتن ۾ اهي مسئلا پيدا ٿي نٿا سگهن.

آپريشن ڪرائڻ کان پوءِ جڏهن ڪا عورت اهڙن پيانڪ پاون مان جند ڇڏائي ٿي تہ پوءِ وري ڪيس اهي پريشانيون وٺن ٿيون تہ هوءَ جنس ۽ جنسي ڳالهين سان ڪيئن منهن ڏئي سگهندي. ڪيتريون عورتون پائينديون آهن تہ هو پاڻ ۾ عورتپڻي جي کوٽ، جنسي لحاظ کان اُشهوتي ۽ اهڙي خواهش محسوس نہ ڪندڙ ٿي پون ٿيون. هو اهڙيون ڳالهيون ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ شروعاتي ڏينهن ۾ محسوس ڪنديون آهن. ڪجهہ عورتون وري اهڙيون بہ هونديون آهن جيڪي چونديون آهن تہ، جيڪر ڪين ارهہ هجي ها پوءِ پلي تہ ڪين ڪجه سال گهٽ ئي جيو نہ جيئرو رهنو پوي ها.

ڪيترن ايپاسن مان اهو بہ ظاهر ٿيو آهي تہ، اهڙيءَ صورتحال ۾ عورت جي وَر جو رويو ۽ ڪردار وڏي اهميت رکندڙ هوندو آهي ۽ اهو هر قسم جي عورت سان لاڳو ٿئي ٿو پوءِ چاهي منجهس ذهانت يا سندس تعليم ڪيتري بہ چو نہ هجي. آدرشي لحاظ کان بهتر اهو ئي هوندو آهي تہ اهڙيءَ عورت جو ور يا سندس ساٿي شروع کانوٺي يعني تہ جڏهن لمپ جي سڌ پيئي هجي. تڏهن کان وٺي اهڙين ڳالهين ۾ ڀرپور دلچسپي وٺندڙ ۽ عورت سان ساٿ نڀائيندڙ هجڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان عورت محسوس ڪندي آهي تہ ڪيس گهربل مدد ملي رهي آهي، جنهن جو سٺو نتيجو نڪرندو آهي.

ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ گهٽي يا ٿوري جماع وغيره جهڙين ڳالهين جي اهميت

ناهي هوندي جو جيسيتائين زخميل هنڌ کي ڪو ڇيھو نٿو رسي تيسيتائين سنيوگ ڪرڻ ڪا پوائنٽي ڳالھ ناهي هوندي. جڏهن تہ، ايترو ضرور آهي تہ جماع دوران، اهڙو آسڻ/ طريقو استعمال ڪرڻ گهرجي جيڪو وڌيڪ مناسب ۽ زخميل هنڌ کي ڇيھو رسائيندڙ نہ هجي. ايئن تيسيتائين ڪندو رهجي جيسيتائين زخم بلڪل ڀرجي نہ ٿو وڃي.

ڪجھ عورتون ان سبب بہ خوفزده رهنديون آهن تہ ڪين سندن ور ڇڏي ڏيندا، جو ڪين اهڙو ڀپ رهندو آهي تہ، اهڙي عورت جنهن کي هڪڙو ارھ هجي سا ور لاءِ وڌيڪ موهيندڙ نہ ٿي رهي. جڏنهن تہ حقيقت ۾ مردن جي وڏي گهڻائي پنهنجن عورتن کي رڳو ان سبب ناهي ڇڏيندي تہ سندن ماسٽيڪٽامي ٿيل آهي. البت گهڻائي انهيءَ خيال ۾ هوندي آهي تہ هو پنهنجين ونين لاءِ ڪيئن وڌ ۾ وڌ مددگار ثابت ٿي سگهن ٿا. ڪيترين عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جيڪي پنهنجن ورن کان ڇاتيون لڪائينديون رهنديون آهن (خاص طور تي شروعاتي ڏينهن ۾) جڏهن تہ گهڻا مرد، ارھ جي نہ هجڻ سبب پريشان ناهن ٿيندا، جيئن عورتون ڀائينديون آهن.

ڪي جوڙا اهڙا بہ هوندا آهن جن لاءِ ماسٽيڪٽامي سنبنڌي ۽ نفسياتي- جنسي لحاظ کان وڌ ۾ وڌ مسئلا پيدا ڪندڙ هوندي آهي ۽ اهڙي آپريشن ورلي سندن لاءِ آزمائش جي آخري گهڙي هوندي آهي، جيڪا هڪ غير معمولي ڳالھ سمجهي ويندي آهي. جڏهن تہ هڪ اڀياس مان اهو بہ ڏٺو ويو تہ، آپريشن کان پوءِ 2/3 عورتون اهڙيون هيون جن جي جذباتي ڪيفيت يا تہ بهتر هئي يا تمام سٺي. جن جي حالت تمام سٺي هجي ٿي اهي وڌ ۾ وڌ بگهي عرصي تائين شادي شده رهن ٿيون ۽ سندن ور (۽ ڊاڪٽر) سندن لاءِ وڌيڪ مددگار رهن ٿا، پنهنجن ٻارڙن ۽ اسپتال جي عملي مان گهڻيون خوش رهن ٿيون.

ڪيترين عورتن جي راءِ موجب، سندن لاءِ جذباتي لحاظ کان اهڙو وڌ ۾ وڌ خراب وقت تڏهن هيو جڏهن ڪين پهريون دفعو لمپ جي هجڻ جي خبر ٻڌائي وئي هئي. جڏهن تہ هڪ ٻئي اڀياس مطابق آپريشن کان پوءِ سٽن مان رڳو هڪ عورت اهڙي هئي جنهن کي وڌ ۾ وڌ ذهني پيڙا ٿي. جڏهن تہ، گهڻين عورتن کي عضوي شڪني، عورت پڻي ۾ گهٽتائي ۽ موت جهڙا ڀيانڪ خيال ايندا رهندا آهن. پر ڪيترن اڀياسن مان ڏٺو ويو تہ اهڙين عورتن لاءِ اها خوشخبري اهڙين سيني ڳالهين کان بهتر ثابت ٿيندي آهي. هڪ ڪيل ڪوجنا مطابق، 71 سيڪڙو عورتن جو چوڻ هيو تہ، سندن ورن جو ماسٽيڪٽاميءَ لاءِ رد عمل وڌ ۾ وڌ سهائتا وارو هيو، 76 سيڪڙي لاءِ، ارھ جو نہ هجڻ سندن ور يا پنهنجي جنسي/ شهوتي زندگيءَ تي ڪوبہ اثر پوندڙ نہ هيو. جڏهن تہ 60 سيڪڙي جي راءِ مطابق تہ ماسٽيڪٽامي کان پوءِ، سندن مڙسن جو جملي ورتاءُ سٺو هيو.

ماستيڪٽاميءَ کان پوءِ گهٽيون عورتون شادي به ڪري چڪيون آهن. جيڪڏهن توهانکي اچان تائين حيض اچي رهيو آهي ته توهان باقي هڪ ارهه ۾ به اهڙي بي آرامي محسوس ڪري سگهو ٿا جهڙيڪ آپريشن کان اڳ مهيني جي ساڳئي تاريخ تي پنهنجي ارهن ۾ محسوس ڪريو ها.

ياد رکڻ گهرجي ته اهڙيون ڳالهيون پنهنجي مڙس، گهر وارن ۽ دوستن سان ڪرڻ ۾ توهانکي سهائتا ۽ آٿت ملي سگهي ٿي ۽ اهي به آهستي آهستي توهان سان، اهڙين ڳالهين ۾ پاڳي پائيوار ٿيندا ويندا.

هن وقت تائين اسان رڳو اهڙين عورتن جو ذڪر ڪندا رهيا آهيون جيڪي آپريشن کان پوءِ پنهنجي زندگي، عام رواجي طرح سان گذاري سگهنديون آهن. جڏهن ته افسوس ته، ڪن عورتن جو روڳ ايترو ته وڌي ويل هوندو آهي جو پهريون دفعو ڊاڪٽر سان ملڻ کان اڳيئي ۽ جيسيتائين سندن آپريشن ٿئي ٿئي هو جسماني لحاظ کان تمام گهٽيءَ خراب حالت کي پهچي چڪيون هونديون آهن جن کي اهڙن علاجن جي ضرورت هوندي آهي جيڪي غير جراحي قسم جا هجن. ان حالت ۾ اهڙين عورتن لاءِ ضروري ٿي پوندو آهي ته هو پنهنجي قوت ارادي مضبوط رکن ۽ جيتري قدر ممڪن ٿي سگهن اوتري قدر، بهتر حالت ۾ جسماني ڪم ڪارين ۽ ٻيا ڪم به ڪنديون رهن.

لنڊن جي ٽيچنگ اسپتال ۾ ڪيل هڪ کوجنا مان ڏٺو ويو ته اهي عورتون جيڪي موتمار مريضن کي اڪين سان ڏسندي به شينهن دل رهن ٿيون، خوش گذارين ٿيون ۽ خير انديشيءَ سان رهن ٿيون، اهي اهڙين حالتن کي وڌيڪ مڙسيءَ سان منهن ڏئي سگهن ٿيون ۽ بنسبت انهن عورتن جي پيٽ ۾ ٻڪهي عرصي تائين زنده رهي سگهنديون آهن، جيڪي سست ٿي پونديون آهن ۽ موت کان ٻڪل رهنديون آهن. ان سلسلي ۾ اهي ماڻهو جيڪي مختلف قسمن جي ڪينسريائي مريضن سان لهه وچڙ ۾ رهندا آهن، تن جو چوڻ آهي ته، اهڙن مريضن ۾ ڪي اهڙا به هوندا آهن جيڪي پنهنجيءَ قوت اراديءَ سبب زنده رهندا آهن. جڏهن ته ڪي پت ڏانهن منهن ڪري موت جو انتظار ڪندا رهندا آهن. ٿلهي ليکي ته، انهيءَ ڳالهه ۾ هاڻ ڪوبه شڪ ناهي رهيو ته، نفسياتي اثر ارهه جي ڪينسريائي مريضن ۾ اهڙي قوت گهٽيءَ حد تائين وڌائي سگهن ٿا ۽ تازين کوجنائن مان اها به سڌ پيئي آهي ته اهڙا مريض جيڪي سدائين پيڙا ۽ دٻاءَ ۾ رهن ٿا، تن جو اميون سرشتو به هيٺو ٿي پوي ٿو. ساڳئي وقت اهو به پانيو ويندو آهي ته، جيتري زنده رهڻ جي قوت ارادي وڌيل هوندي، اوترو جسم جو فطري بچاءَ (اميون) سرشتو به، ڪينسر لاءِ وڌيڪ سگهارو ٿيندو رهندو آهي.

آپريشن کان سواءِ ارهه- ڪينسر جا ٻيا علاج:

اهڙا ڪجهه ٻيا به علاج آهن جيڪي ارهه ڪينسر لاءِ ڪتب آندا وڃن ٿا.

اهي علاج آپريشن کان اڳ ۽/ يا پوءِ استعمال ڪيا ويندا آهن. جڏهن ته گهڻي ڀاڱي آپريشن ٿي وڃڻ کان پوءِ. جيئن اسين اڳ ۾ چئي آيا آهيون ته ارهه جي ڪينسر لاءِ اهڙو ڪو آدرشي علاج ناهي هوندو، جنهن تي سڀ ڊاڪٽر متفق ٿيندا هجن. آپريشن ۾ ان سان گڏوگڏ چئن مختلف قسمن جو علاج جن جو هيٺ ذڪر ڪري رهيا آهيون، تن جي ڏيڻ جو مدار ڊڪٽر ۽ روڳ جي حالت تي منحصر هوندو آهي. جڏهن ته هن ڳالهه جي هتي وضاحت ضروري سمجهي وڃي ٿي ته، ڪنهن هڪ مريض لاءِ علاج جا طور طريقا، هڪ ڊاڪٽر کان ٻئي جا مختلف ٿي سگهن ٿا.

ريڊيوٿراپي/ شعاعن وسيلي علاج (Radiotherapy):

جڏهن ارهه جي ڪينسر لاءِ ريڊيوٿراپي ڏني وڃي ته اهو هڪ تمام ڪلپائيندڙ موضوع سمجهيو ويندو آهي. اڳ ۾ ريڊيوٿراپي تڏهن ڪئي ويندي هئي ته جيئن لمپ ڪڍڻ کان پوءِ جيڪڏهن ڪو ڪينسريائي سيل، ارهه يا آس پاس ۾ رهجي ويو هجي ته انکي ناس ڪري سگهجي. پر تازين کوجنائن مان پتو پيو آهي ته، اهڙين حالتن ۾ ريڊيوٿراپي ڏيڻ سان مريضه جي حياتي تي ڪوبه اثر نٿو پوي، تنهنڪري اجڪلهه ريڊيوٿراپي رڳو مخصوص حالتن ۾ ڏني ويندي آهي جڏهن سمجهيو ويندو آهي ته انجو فائديمند اثر ٿي سگهندو. ان جو هڪڙو ٻيو سبب هي به آهي ته، جيتوڻيڪ ريڊيوٿراپي ڏيڻ وقت ڪو سور به ناهي ٿيندو پر تڏهن به چمڙي ايئن ٿي ويندي آهي جڻ ته سج جي تِک سبب سڙي پيئي هجي. جنهن سبب اهڙو هنڌ اٿوندڙ لڳندو آهي. جڏهن علاج طور ايڪسري استعمال ڪيا وڃن ته ان سبب صحت مند سيل به تباهه ٿي ويندا آهن جنهن سبب مريضه انفيڪشن جو سولائيءَ سان شڪار ٿي سگهي ٿي، ته ڪيس سنڌن ۾ هڏن جي سوزش به ٿي سگهي ٿي. سور ڪانسواءِ، ڇاتيءَ جي چمڙيءَ تي جيڪي تبديليون پيدا ٿين ٿيون تنهن سبب هوءَ ايترو جلد پراسٿيس به استعمال ڪري ناهي سگهندي، هوندن عام حالتن ۾ جلد استعمال ڪري سگهي ٿي، جيڪا ڳالهه عورت لاءِ ڀڻ خفا ڪندڙ هوندي آهي. ڪن عورتن کي ساهه جو سهڪو يا کنگهه به ٿي پوندي آهي جو ريڊيوٿراپيءَ جو ڦڦڙن تي به اثر پوندڙ هوندو آهي. جڏهن ته اهو ڪو سنگين مسئلو ناهي هوندو ۽ نه ئي ان سبب ڪي دائمي اگرا اثر پيدا ٿي پوندا آهن. تنهنڪري ضروري هوندو آهي ته، ريڊيوٿراپي ڏيڻ کان اڳ ان جو صحيح ڊوز ڌيان ۾ رکيو وڃي نه ته ان سبب زخم نه مڙندو، خاص طور تي ماسٽيڪٽامي کان پوءِ جڏهن چمڙيءَ جي تهن کي ڇڪي ورايو ويندو آهي جو اهڙي چمڙيءَ ۾ رت جي رسد گهٽ رهندي آهي.

ان ڳالهه جي اڳڪٿي ڪرڻ ڏکي هوندي آهي ته ريڊيوٿراپيءَ سبب ڪنهن عورت جا ٽشو ڪهڙي قسم جو رد عمل پيدا ڪري سگهن ٿا جو ورلي ريڊيوٿراپيءَ جو ڪوبه سائيڊ افيڪٽ پيدا ناهي ٿيندو. جڏهن ته ڪن ۾ گهڻي حد تائين فائبروسس پيدا ٿي پوندي آهي، جنهن سبب شعاع وٺندڙ هنڌ ٿلهو ٿي ويندو

آهي. ڪن عورتن ۾ نفيس رت- واهڻن جو سنهو ڄار ڦنڊي ايري پوندو آهي جنهنکي اسپائيڊر نئوي (spider naevi) سڏجي. اهي سڀ ڳالهيون بلڪل بي خطر ۽ جلد ختم ٿي ويندڙ هونديون آهن. اڳ جيڪا رئيڊيوٿراپي ڏني ويندي هئي، ان جا ايترا سٺا نتيجا نہ ملندا هيا ۽ جيڪو ڊوز ڏنو ويندو هو، ان سبب باقي ارهہ ۾ نظر نہ ايندڙ نشان رهجي ويندا هيا. جڏهن تہ اڄڪلهہ ايئن تمام ڪو ورلي ٿي سگهندو آهي.

رئيڊيوٿراپيءَ جي کيتر ۾ وڏي تبديلي فرانس ۾ آئي آهي. اتي جڏهن رئيڊيوٿراپي ڏني ويندي آهي تہ ان سان گڏوگڏ اِريڊيئم (iridium) ڌاتوءَ جون تارون، ارهہ ۾ پڻ وڌيون وينديون آهن. هن قسم جي رئيڊيوٿراپي علاج کي ايترو ئي موثر سمجهيو وڃي ٿو جيترو ڪ رئيڊيڪل ماسٽيڪٽامي، جنهن سان ڪينسر تي ضابطو رکي سگهبو آهي ۽ ان سان گڏوگڏ ارهہ جي خوبصورتي بہ قائم رهندي آهي. اهڙا مريض جنکي هن قسم جي رئيڊيوٿراپي ڏني وڃي ٿي، تن مان اڌ جا ارهہ، رئيڊيوٿراپيءَ کان پوءِ اصلي ڊول وارا رهندا آهن. جڏهن تہ باقين ۾ ڪي تبديليون پيدا ٿي پونديون آهن جن مان پڻ مريضہ مطمئن هونديون آهن. هن قسم جي رئيڊيوٿراپي آمريڪا ۽ ٻين ملڪن ۾ بہ عام آهي.

ڪيموٿراپي *(Chemotherapy):*

ڪيموٿراپي علاج جو اهو طريقو آهي جنهن ۾ ڪينسريائي روڳ کي ختم ڪرڻ لاءِ دوائون (سائيٽو- ٽاڪسڪ) ڏبيون آهن. ڪينسريائي سيل (بئڪٽيريا جي ابتڙ جيڪي جسم لاءِ ڌاريا هوندا آهن) جسم جا پنهنجا عام رواجي سيل هوندا آهن. جيڪي ڪن سببن ڪري، ڪينسريائي ٿي پوندا آهن، تنهنڪري، ڪيموٿراپيءَ جو مقصد هوندو آهي تہ، ڪينسريائي سيلن کي دوائن رستي اهڙي طرح سان ختم ڪري سگهجي جيئن انهن جو جسم جي صحت مند سيلن تي اثر نہ پوي. ارهہ- ڪينسر جي وڌ ۾ وڌ نراس مريضن کي جڏهن اهڙيون دوائون ڏنيون وينديون آهن تڏهن بہ ڪين سڄ تہ شفا ٿي نہ سگهندي آهي. اڄڪلهہ اهڙيون دوائون، شروعاتي حالتن ۾ بچاءَ طور ڏنيون ويندوين آهن، جڏهن تہ ڪيترا ڊاڪٽر، هن قسم جي علاج کي شفا جو آخري سهارو سمجهندا آهن.

ڪينسر لاءِ ملندڙ هن قسم جي دوائن تي اجان تضاد هلندڙ آهي ۽ انهن جا اثر اگرا ٿي سگهندا آهن. ڪو مريض دوائن کي ڪيتريءَ حد تائين برداشت ڪري سگهي ٿو اهو هڪ مريض کان ٻئي ۾ مختلف ٿي سگهي ٿو ۽ ڪنهن ڊاڪٽر لاءِ بہ اهو ڏکيو هوندو آهي تہ هو سائيڊ افيڪٽن جي پيدا ٿيڻ کانسواءِ گهربل فائدو حاصل ڪري سگهي. اهڙين ڪيترين دوائن جو هڪ سائيڊ افيڪٽ هي بہ آهي تہ ان کان پوءِ، عورت جي جسم جي اها لياقت گهٽجي وڃي ٿي تہ هوءَ ڪنهن بہ قسم جي معمولي انفيڪشن سان منهن ڏئي سگهي. ڪي دوائون اهڙيون بہ

هونديون آهن جن سبب وار ڪري پوندا آهن پر پوءِ بہ ڪي عورتون اهڙين دوائن کائڻ لاءِ ان سبب رضامند رهنديون آهن جو ڪين فائدو ٿيندو رهندو آهي. جڏهن تہ وارن- ڪرڻ جي حالت ۾ اهي وگ استعمال ڪري سگهنديون آهن. اهڙ ہيا سائيڊ افيڪٽ هي بہ ٿي سگهن ٿا: سخت اوڪارا، دست ۽ ڪن ہين قسمن جا سنگين اگرا اثر. برٽش برسيٽ گروپ (ڊاڪٽرن جي اهڙي جماعت جنهن جي رڳو دلچسپي ارهہ ڪينسر سان آهي) جي صلاح آهي تہ هن قسم جون دوائون رڳو ان حالت ۾ استعمال ڪيون وڃن جڏهن اها پڪ هجي تہ ڪينسر جي وگهر ارهہ ڪان ٻاهر ٿي چڪي آهي. زندگي بچائڻ جي پيٽ ۾، سائيڊ افيڪٽ ڪي رڳو ننڍڙي تڪليف ئي ڳڻي سگهجي ٿو. جڏهن تہ ان ڳالهہ سبب بہ گهٽيون عورتون ايٽريون ٻنل رهن ٿيون جو اهي ڪيموٿراپيءَ ڪان ڪيهائينديون رهنديون آهن.

اڄان تائين ڪابہ اهڙي دوا يا دوائون وجود ۾ نہ آيون آهن جن لاءِ چئي سگهجي تہ انهن جي استعمال سان ارهہ جي ڪينسر تي خاص اثر پوي ٿو. البت اهڙين دوائن سبب انهن قسمن جي ڪينسرن تي ايترو پسٹو فائدو ضرور ٿئي ٿو جيڪي ہين دوائن جي استعمال ڪرڻ ڪان پوءِ بہ اٿلي پونديون آهن. ڪيموٿراپيءَ رستي، ڪنهن ڪينسر ڪان ورلي ڇوٽڪارو حاصل ٿي سگهندو آهي. جڏهن تہ عام طور تي ڪيموٿراپي رڳو تسڪين بخش ثابت ٿي سگهندي آهي.

هارمون ٿراپي *(Hormonetherapy):*

هن ڪتاب ۾ ڪن هنڌ تي اسين اهو بہ ذڪر ڪري آيا آهيون تہ، ارهہ جون ڪي ڪينسر اهڙيون بہ آهن جيڪي هارمونن تي مدار رکندڙ (hormone- de-pendent) هونديون آهن ۽ جڏهن جسم مان ڪي هارمون پيدا ڪندڙ غدود ڪيڍي ڇڏبا آهن تہ ڪينسريائي روڳ مان اميد افزا فائدو ٿيندو آهي. اهوئي سبب آهي جو گذريل ڪيترن سالن ڪان وٺي هن قسم جي کوجنا تي وڌيڪ دلچسپيءَ سان ڪم هلي رهيو آهي.

جسم جي عام تشوئن جيان، ارهہ جي سيلن ۾ بہ ڪي اهڙا مخصوص مادا ٿين، جيڪي ڪن مخصوص هارمونن لاءِ موهيندڙ ۽ ڪين جهٽيندڙ هوندا آهن. اهڙن جهٽيندڙ هنڌن کي رسيپٽر سائيٽس سڏجي. اهڙن هنڌ تي جڏهن ڪي مخصوص هارمون پهچندا آهن تہ اهي اتي جي موجود سيلن تي اثر انداز ٿيندا رهندا آهن مثال طور، ارهہ جي تشوئن ۾ ايسٽروجن رسيپٽرس ٿين يعني تہ اهي سيل ايسٽروجن هارمون جهٽيندا آهن ۽ پوءِ ارهہ ۾ جڏهن ڪي روڳي سيل واڌ کائڻ لڳندا آهن تڏهن ممڪن هوندو آهي تہ منجهن اهڙو ڪو سرشتو قائم ٿي وڃي، جڏهن تہ اهو ضروري بہ ناهي هوندو. پر جڏهن اهڙو سرشتو قائم ٿي ويندو آهي تہ اهو ہين غير رسيپٽري سرشتي ڪان نرالو هوندو آهي، جيڪي ايسٽروجن تي مدار رکندڙ ناهن هوندا. ساڳئي وقت اهو بہ پانيو ويندو آهي تہ ارهہ ۾ پيدا ٿيندڙ

ٽيومر بنيادي لحاظ کان ٽن قسمن جا آهن: (1) اهي جيڪي پنهنجي جياپي لاءِ رڳو هارمونن تي مدار رکندڙ آهن، (2) جيڪي هارمونن سبب ردعمل پيدا ڪن ٿا ۽ (3) اهي جن تي هارمونن جو اثر بنهه نـ پوندڙ هوندو آهي.

هاڻ اهو بہ ممڪن ٿي پيو آهي تہ اهڙن ٽيومرن ۾ فرق ظاهر ڪري انهن جو علاج ڪري سگهجي. اهڙا ڪيترائي طريقا وجود ۾ اچي چڪا آهن جن وسيلي صحتمند ۽ روڳي ارهن جي ٽشوئن ۾ ايسٽروجن رسيپٽرن جو ڪاٿو لڳائي سگهجي ٿو. ان لاءِ ارهہ جي ٽشوئن جي ذرڙي ڪيري، جلد ڳڻائي پوءِ چڪاسي وينديي آهي. اهڙين تپاسن مان جيڪڏهن سڌ پوندي آهي تہ، ٽيومر ايسٽروجن جي موٽ ڏيندڙ آهي تہ ان جو اينٽي ايسٽروجنس (anti- oestrogens) وسيلي علاج ڪري سگهبو آهي. ڪيترين اسپتالن ۾ اهڙيون دوائون ڪيموٿراپيءَ وسيلي پڻ ڏنيون وينديون آهن.

جينوٽيڪ هن قسم جا تجربا اڃان شروعاتي مرحلن ۾ آهن پر ٽنهن هوندي بہ اهو ثابت ٿي رهيو آهن تہ جيڪڏهن ڪنهن عورت جي ايسٽروجن ليول وڌيل آهي تہ ڪيس ڪنهن قسم جي هارمون ٿراپي رستي فائدو پهچي سگهي ٿو. جڏهن اهڙي ڪينسر وري اٿلي پوندي آهي تڏهن ڪيموٿراپي شروع ڪرڻ کان اڳ ۾ هن قسم جي علاج لاءِ سوچڻ بهتر هوندو آهي. پر اهڙين حالتن ۾ جڏهن ٽيومر ۾ ايسٽروجني رسيپٽر ناهن هوندا تڏهن بهتر اهوئي هوندو آهي تہ، ڪنهن ٻئي قسم جو علاج ڏنو وڃي ۽ نـ ڪي هارمونن وسيلي وقت وڃايو وڃي.

اميونوٿراپي *(Immunotherapy):*

اها حقيقت آهي تہ اسانجي سرير ۾ هڪڙو اهڙو سرشتو پڻ آهي جنهن جو ڪم جسم جي حفاظت ڪرڻ آهي ۽ جڏهن جسم ۾ ڪي ٽيومر پيدا ٿين تہ هي سرشتو انهن جي سڃاڻپ ڪري، ڪين ناس ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهي. جسم جي بچاءَ جي اهڙي سرشتي کي اميون سرشتو (immune system) سڏجي. ورلي اهڙيون حالتون پيدا ٿي پونديون آهن جو هي سرشتو ڪم ڪري ناهي سگهندو، جنهن سبب ماڻهوءَ کي ڪينسر ٿي پوندي آهي. هن قسم جي علاج تي بہ گهڻو ڪم هلي رهيو آهي تہ جيئن جسم جي اميون سرشتي کي وڌيڪ سگهارو بڻائي، ڪينسر جي مرض کان بچي سگهجي. جينوٽيڪ ان سلسلي ۾ ڪي خاص نتيجا ظاهر ناهن ٿيا پر تنهن هوندي بہ هيئين ٽن ڳالهين تي زور شور سان ڪم هلي رهيو آهي.

1- اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ ڪنهن عورت کي سندس ئي ڪينسريائي سيلن رستي اميون ڪيو وڃي پر ارهہ ڪينسر حالت ۾ اها ڳالهہ اڃان تائين اثرائتي ثابت ٿي ناهي سگهي.

2- ڪنهن طرح سان جسم جي اميون سرشتي کي ايترو طاقتور بڻايو وڃي جو

ڪينسر پيدا ٿيڻ جو خدشو ئي نہ رهي.

3- ڪنهن ڪي، ٿڪن رستي ڪينسر ڪان بچايو ويجي. (مثال طور، هڪ اهڙي عورت جنهنکي ارهہ- ڪينسر سبب اڳ ۾ اميون ڪيو ويو هجي تنهن جا سيل يا سيرم، ٻئي عورت لاءِ استعمال ۾ آڻڻ) پر هي طريقو بہ اڃان تائين، ارهہ ڪينسر لاءِ فائديمند ثابت ٿي ناهي سگهيو.

ڪينسر جو اٿلي پوڻ (Recurrences):

ڪي عورتون اهڙيون بہ هونديون آهن جن کي آپريشن ڪرائڻ ڪان پوءِ، ڪجهہ سالن اندر وري ڪينسر اٿلي پوندي آهي. گهڻي ڀاڱي ڪينسر جي اٿل پهرين ستن سالن کان پوءِ تہ ڪن عورتن ۾ ويهن سالن کانپوءِ بہ ٿي سگهندي آهي. ڪينسر جي وري ٿي پوڻ جي ڪارڻن جي پوري سڌ تہ ڪونهي پئجي سگهي پر ڀانيو وينو آهي تہ، ان جو ڪارڻ اهي ڪينسريائي سيل ٿي سگهن ٿا جيڪي ڪن سببن ڪري چپ هئي پئجي رهن ٿا ۽ پوءِ اڳتي هلي واڌ ڪرڻ لڳن ٿا.

اهڙي هورت جنهن کي هڪ دفعو ارهہ- ڪينسر ٿي هجي تنهن کي عام عورت جي ڀيٽ ۾ ٻيڻ تي وڌيڪ خطرو هوندو آهي تہ ڪيس ٻئي ارهہ ۾ بہ ڪينسر ٿي سگهي ٿي. انڪري ضروري سمجهيو ويندو آهي تہ اهڙي عورت پنهنجي ٻئي ارهہ جي هر مهيني ڏيان سان تپاس ڪندي رهي تہ ساڳئي وقت ڊاڪٽرن کان بہ نيمائتي تپاس ڪرائيندي رهي. ڪيترن ماهرن جو خيال آهي تہ اهڙيءَ عورت کي سال ۾ بہ دفعا پاڻ تپاسرائڻ گهرجي (جيتوڻيڪ اهڙيون عورتون پائينديون آهن تہ هو پهرئين ڪان پوءِ بلڪل شفاياب ٿي ويون آهن). ڪيترن ماهرن جو اهو بہ ويچار آهي تہ، اهڙين عورتن کي وقت بہ وقت، ٻئي ارهہ جي بايوپسي ڪرائي خبردار رهڻ گهرجي.

ڪينسر جي اٿلي پوڻ ڪانسواءِ (يا نئين ڳوڙهيءَ جو پيدا ٿيڻ) اهڙي ڪينسريائي واڌ آپريشن ڪيل پاسي جي چمڙيءَ هيٺان بہ پيدا ٿي سگهي ٿي. اهڙينامڪاني ڳوڙهين کي جيڪي وري ٿي پون تنکي آپريشن رستي ڪڍي سگهبو آهي تہ ايڪسري جي علاج رستي بہ ڇٽائي سگهبو آهي.

حاصلات:

هڪ دفعي جي تشخيص کان پوءِ جڏهن ڪينسريائي واڌ جي خبر پوندي آهي تہ عام طور تي سڀ کان پهريون عورت اهوئي سوال ڪندي آهي تہ، "هوءَ ڪيترو عرصو زنده رهي سگهندي؟" بدقسمتيءَ سان ايتري گهڻي جاڻ ۽ قابل اعتبار تپاسن هوندي بہ اهڙو ڪو جواب ڪونهي جيڪر اهڙين عورتن کي ڏئي سگهجي. البت اهڙا ڪي نقطا هيٺ ڏجن ٿا، جن تي ڌيان ڏيڻ سان گهڻو ڪجهہ ڪري سگهجي ٿو. جو تہ قطرت ۾ هر روز ڪيتريون ئي ڦيريون گهيريون اينديون رهن ٿيون

تنهنڪري، اهو ڪو پاڳل ڊاڪٽر ئي ٿي سگهي ٿو جيڪو ٻڌائي سگهي ته، ڪا عورت ڪيترو وقت زنده رهي سگهي ٿي. اسين هيٺ جن نقطن جو ذڪر ڪري رهيا آهيون، اهي هزارين عورتن جي ايياسن ڪرڻ ڪانپوءِ حاصل ڪيا ويا آهن:

1- اهڙا لمپ جيڪي (سائيز ۾) ننڍڙي هوندي لڏا وڃن تن جي چڱڻ جي وڌيڪ اميد هوندي آهي بنسبت انهن جي، جيڪي وڏا ٿي ويندا آهن يا دير سان لڏا ويندا آهن.

2- جيترو ڪينسريائي واڌ دير سان لڌي ويندي ۽ ان جي علاج ڪرائڻ ۾ دير وجهبي، اوترو علاج مان گهٽ فائدو ٿيندو.

3- اهڙي ڪينسريائي واڌ جيڪا ارهه جي ٻاهرين ٽئين حصي ۾ هجي، اها وچواڙيءَ جي پيٽ ۾ وڌيڪ موتمار هوندي آهي.

4- اهي ٽيومر جيڪي ارهه جي رڳو ٻڪڻي سرشتي ۾ هجن سي سڄي ارهه ۾ وکهري ويلن جي پيٽ ۾ علاج جي سٺي موٽ ڏيندا آهن.

5- ارهه ۾ ڪنهن هڪ هنڌ تي موجود ڪينسر ڪي وڌيڪ سولائي سان منهن ڏئي سگهبو آهي بنسبت انهيءَ جي جيڪا گهڻن هنڌن ڏانهن وکهري ويل هجي.

6- اهي ٽيومر جيڪي رڳو ارهن تائين محدود هجن وڌيڪ سولا هوندا آهن بنسبت انهن جي جيڪي ڪن ٻين هنڌن ڏانهن (جهڙوڪ لمف نوڊن) وکهري ويل هوندا آهن.

7- ڪن سيلن جي جڙن جهڙوڪ: بار باڊيز (Barr bodies)، جيڪي ڪينسريائي سيلن جي ٻاهرين ڪنيءَ تي نظراينداآهن) هجڻ سبب مرض جي سڃاڻپ سولائيءَ سان ڪري سگهبي آهي خاص طور تي جڏهن اهي اڌ ڪان مٿي سيلن ۾ موجود هجن.

8- جڏهن ارهه جي ڪينسريائي سيلن ۾ ايسٽروجني رسيپٽر گهٽ هجن تڏهن شفا جي وڌيڪ اميد هوندي آهي.

ڪينسر جو روڳ، ڪراهت وارو ۽ پيڙا ڏيندڙ آهي جيڪو اڳ، جي پيٽ ۾ هاڻ گهٽو عام به ناهي، جڏهن ته اڄ جي عورت، ڪي ڏهه پندرهن سال اڳ واري عورت جي پيٽ ۾ علاج ۽ بچاءَ جون به گهڻيون تدبيرون ۽ سهولتون آهن ۽ اڄ جي عورت ڏهه سال اڳ واري عورت ڪان گهڻو عرصو وڌيڪ زنده به رهي سگهي ٿي ته اڄ جو علاج وڌيڪ وڌندڙ ۽ باقي زندگيءَ جو معيار به وڌيڪ آهي.

اڄڪلهه جي هن روڳ تي جيتري تحقيق، ايياس، وقت ۽ ناڻو خرچ ٿي رهيو آهي، ان مان اميد ڪري سگهجي ٿي ته ايندڙ ڪجهه سالن اندر، ڪينسريائي مرضن جي اثرائتي علاج جي خوشخبري ٻڌي سگهبي.

باب نائون

ڪاسميٽڪ سرجري ۽ ٻين طريقن سان ارهن ۾ تبديليون آڻڻ

جيئن اسين پنهنجي سروي ۾ ڏسي آيا آهيون ته، عورتن جو وڏو تعداد پنهنجن ارهن مان مطمئن نه ٿو رهي ۽ ورلي ڪا اهڙي عورت آهي جيڪا پنهنجن ارهن مان مطمئن هجي ٿي. هن ڪتاب جي ٻين هنڌن تي اسين اهو به پڙهي آيا آهيون ته اهي ڪهڙا ڪارڻ ٿي سگهن ٿا جن سبب عورتون پنهنجن ارهن مان ارهيون رهن ٿيون. جڏهن ته هن باب ۾ اسين اهو جاڻائينداسين ته اهڙي عورت قدرت پاران مليل ارهن کي سنوارڻ ۽ پاڻ کي مطمئن ڪرڻ لاءِ ڇا ڪجهه ڪري سگهي ٿي.

جيئن ته اڪثر عورتون پنهنجن ارهن مان مطمئن ناهن هونديون تنهنڪري اهي اهڙن هٿ ٺوڪين ماهرن جي ور سولائيءَ سان چڙهي وينديون آهن جيڪي ڪين سبز باغ ڏيکاريندا آهن. ان ڏس ۾ سيني کي پرڪشش بڻائڻ لاءِ ڪسرت ڪرڻ ڪانسواءِ ڪريمن ۽ اهڙين ٻين ڪيترين شين جو عام جام وڪرو ڪيو ويندو آهي. ايئن سڄيءَ دنيا جون بيشمار عورتون انهيءَ اجائي ڪوشش ۾ رڌل رهن ٿيون ته هو پنهنجن ارهن جي سائيز وڌائڻ ۾ ڪامياب ٿينديون. هارموني ڪريمون، گوريون، سيون، مساج ۽ اهڙيون ٻيون به ڪيتريون شيون آهن جيڪي ساڳئي مقصد لاءِ وڪامنديون رهن ٿيون، جن جي استعمال ڪرڻ سان پڻ، ڪجهه به هڙ حاصل ٿي ناهي سگهندو. اهڙيون ڪريمون جن ۾ ايسٽروجن هارمون ٿيون اهي تيسيتائين فائديمند ثابت ٿينديون آهن جيسيتائين لڳائيبيون رهبيون آهن. جڏهن ته اهڙين ڪريمن جي هڪ خراب ڳالهه هيءَ هوندي آهي ته، منجهن موجود هارمون، چمڙيءَ وسيلي جذب ٿيندا سڄي جسم ۾ وکرندا رهندا آهن جنهنڪري انهن جو جسم تي اگرو اثر پوندو رهندو آهي. ايئن ڪجهه طريقا اهڙا به آهن جيڪي جيڪڏهن ٻگهي عرصي تائين استعمال ڪيا وڃن ته ان سبب ارهن جي سائيز ۾ وڇٿرو واڌارو ايندو آهي ۽ اهو به تڏهن جڏهن ڊاڪٽرن سان صلاح مشورو ڪيو وڃي، پر اهڙو فائدو به سيني عورتن کي ناهي ٿيندو، جنهن جو وڌيڪ ذڪر هن باب جي آخر ۾ ڪنداسين.

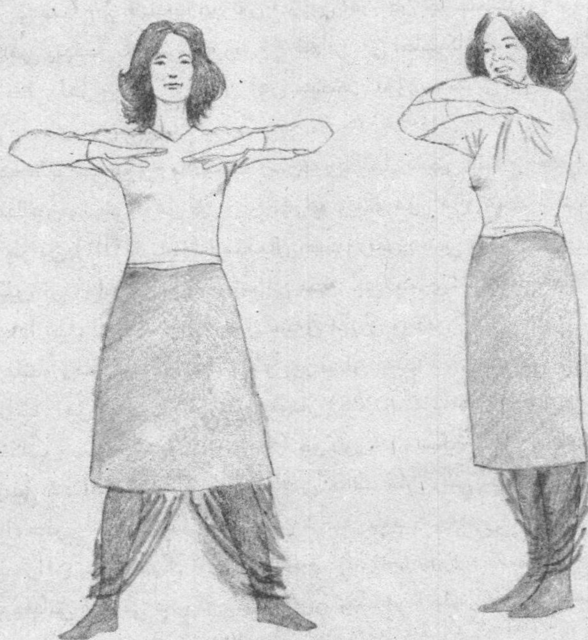
اهڙيون گهڻيون عورتون جيڪي پنهنجن ارهن مان مطمئن نه ٿيون رهن سي

پائينديون آهن ته سندن ارهه ننڍڙا آهن جنهن ڪري اهي پرڪشش ناهن، ان سبب آپريشن، ڪريمن ۽ اهڙن ڪن ٻين طريقن جو سهارو ورتو ويندو آهي ۽ ان لاءِ اهڙيون انگيون پڻ پاتيون ويندايون آهن جن ۾ پيڊ لڳل ٿين. اهڙيون انگيون به عام جام پاتيون وينديون آهن ته جيئن ارهه وڏا ڏسڻ ۾ اچن. جڏهن ته هن باب ۾ اسين انهن نڪتن جو بيان ڪنداسين جن جي اختيار ڪرڻ سان اهو ممڪن ٿي سگهي ٿو ته ارهن جي سائيز وڌي وڃي، پر انهن ڳالهين جو ذڪر نه ڪنداسين ته اهڙيون انگيون استعمال ڪري پاڻ کي ڪيئن جاذب بڻائي ڏسندڙن کي بيوقوف بڻايو وڃي. هن وقت تائين رڳو اهڙيون به ڳالهيون صحيح ثابت ٿيون آهن جن وسيلي ارهن جي سائيز وڌائي سگهجي ٿي. اهڙي هڪڙي ئي ڳالهه هيءَ به ٿي سگهي ٿي ته جڏهن ارهن جي هيٺان وارين مشڪن کي وڌايو وڃي ته ان سبب به ارهه وڏا پسڻ ۾ ايندا آهن. اهڙن طريقن جو ڏاڪي به ذاڪي ذڪر ڪنداسين.

ارهن کي وڏو ڪرڻ (Enlarging breasts):

ڪسرتون (Exercises):

جيئن اسين باب ٽئين ۾ پڙهي آيا آهيون ته ارهه، سيني جي ٻن مشڪن تي ويٺل آهن ۽ اهي مشڪون هڪ پاسي کان ڇاتيءَ سان ته ٻئي پاسي کان ٻانهن ۽



ارهن جي هيٺان وارين مشڪن کي وڌائڻ جون به ڪسرتون.

ڪلهن سان ڳنڍيل ٿين. ڪسرت ڪرڻ سان جڏهن اهڙيون مشڪلون وڌي وڃن ٿيون ته اهي ٿلهيون ٿي پون ٿيون جنهن سبب مٿانئن موجود ارهه جا ٽشو به ايري بيهندا آهن ۽ ايئن سجو ارهه وڏو ڏسڻ ۾ ايندو آهي. اهڙي ڪاٻه ڪسرت جنهن سان سيني جون مشڪلون سهر ٿي وڃن ته ان سبب ارهه به وڏو ڏسڻ ۾ ايندو آهي، بشرطيڪ اهڙي ڪسرت لاڳيتو ۽ ڊگهي عرصي تائين ڪئي وڃي.

ان ڏس ۾ به ڪسرتون ڪارائتيون ثابت ٿينديون آهن: پهرين، سڌو بيهي، سيني جي سامهون پنهنجيون ٻئي ٻانهون ايئن ورائي جهليو جيئن آڱوٺا ڇاتيءَ جي سامهون رهن. پوءِ تڪڙو تڪڙو پنهنجن ٻانهن کي ايئن پٺتي ڪندا رهو جڻ ته توهان ٺونٺن کي ڪنڌي جي ڦٽين سان ملائڻ جي ڪوشش ڪندا هجو . ايئن هر روز گهٽ ۾ گهٽ 20 کان 30 ڀيرن تائين ڪندو رهڻ گهرجي. ٻئي قسم جي ڪسرت ۾، پنهنجيون ٻانهون ايئن ورايو جيئن هٿ توهان جي ٺونٺن کان اڳتي ڏورن کي پڪڙيل هجن، ايئن جيئن تصوير ۾ ڏيکاريل آهي. پوءِ پنهنجن هٿن کي ٻانهن جي ابتڙ ڌڪڻ جي ڪوشش ڪريو. ايئن ڪرڻ سان توهان محسوس ڪندو ته ارهن جي هيٺان واريون مشڪون چرڻ لڳنديون. بهتر ٿيندو ته جي اها ڪسرت صبح ۽ شام جو گهٽ ۾ گهٽ 20 کان 30 دفعن تائين ڪبي رهجي.

ڪاسميٽڪ سرجري (Cosmetic surgery):

يورپي سماج ۾ گهڻيون عورتون اهڙيون آهن جن جا جيڪڏهن ارهه ننڍڙا هوندا آهن ته اهي پنهنجو پاڻ کي اڻپوريون ۽ ڪام جي لحاظ کان بيڪار پائينديون آهن. جن ۾ ڪي اهڙيون به هونديون آهن جيڪي اهڙي مسئلي جو حل رڳو آپريشن ڪرائڻ سمجهنديون آهن.

اڄڪلهه جي مروج پلاسٽڪ سرجريءَ بجاءِ سڄي دنيا ۾ ڪي ٻيا به طريقا مروج هيا جن وسيلي ارهن کي وڏو ڪرايو ويندو هو. اهڙو هڪڙو طريقو، جنهن ۾ پاڻيٺي پئرافن (paraffin) استعمال ڪئي ويندي هئي پهرئين عالمي جنگ دوران مروج ٿيو. ان زماني ۾ پئرافن وسيلي منهن جي چمڙيءَ جا گهنج ڪڍيا ۽ ارهه وڏا ڪيا ويندا هيا، ان لاءِ پئرافن جون سيون هنيون وينديون هيون. شروعات ۾ ته اهو طريقو هلندو رهيو پر اڳتي هلي ڏٺو ويو ته ان سبب گهڻين عورتن ۾ آروڳي ٿيومر پيدا ٿين ٿا. اهڙن ٿيومرن کي پئرافينوماز (paraffinomas) سڏجي ٿو.

انکانپوءِ سليڪان (silicone) جو دور آيو. سليڪان جي هڪ خوبي هيءَ ڏٺي ويئي ته، اها گهٽ ۾ گهٽ پاڻيٺي حالت کان وٺي نيم پاڻيٺي حالت ۾ به استعمال ڪري سگهجي ٿي. پر جيئن ته نيم طبيب به اهڙن ڌنڌن ۾ لڳي ويا ۽ هو پاڻيٺي پئرافن سان گڏوگڏ تيل (عام طور تي زيتون جو) به استعمال ڪندا رهيا ته جيئن مڪاني هنڌ تي سوزش پيدا ڪري سگهجي، جنهن جو اڳتي هلي نتيجو هي نڪتو ته اهڙي هنڌ تي سوزش سبب تنداوان ٽشو پيدا ٿيڻ لڳا. جنهن سبب

سايڪان مادو ارھ ۾ ھنجي ٿي ويو. ٿاھي ليڪي تہ پاڻيٺي سليڪان جي استعمال سبب پيچيدگيون وڌنديون رھيون ۽ جڏھن اھڙي پاڻيٺ ارھن جي ھين پاسين ڏانھن وڪڙ لڳندي ھئي يا جڏھن اتفاقاً رت نلين ۾ لڳي ويندي ھئي تہ اھا، ارھ ۾ سست پيدا ڪري وجھندي ھئي. ان سبب سڄي دنيا ۾ اھڙو روڪ وڌڻ لڳو جو سليڪان سبب يا تہ ارھ بي ڊولي ٿي ويندو ھو يا السر جو شڪار، جنھنڪري اھڙين عورتن کي ارھ ڪٽرائڻو پوندو ھو. ھن وقت آمريڪا ۾ سليڪان جي اھڙي استعمال تي بندش پيل آھي ۽ مغربي ملڪن ۾ بہ ڪا ورلي استعمال ڪئي وڃي ٿي.

ان کان پوءِ ھڪ دور اھڙو بہ آيو جڏھن وھ واري کل پيوند ڪرائي ويندي ھئي. اھڙي وھ چترن تان حاصل ڪري ارھ تي روتي ويندي ھئي. شروعات ۾ تہ ان جا سٺا نتيجا نڪتا پر اڳتي ھلي ڪجھ مھينن کان پوءِ اھا وھ ڳري ارھ ۾ جذب ٿي ويندي ھئي. جنھن سبب وڌ واري ھنڌ تي ڳوڙھيءَ جھڙو ايار ٿي پوندو ھو ۽ ان سبب عورتون پريشان ٿي ونديون ھيون.

ٻي عالمي جنگ کان پوءِ پلاسٽڪ جو دور آيو جنھن ۾ ڊاڪٽر بہ مختلف قسمن جي پلاسٽڪ ارھ ۾ روتڻ لڳا. پر ھن ۽ ان جھڙن ڪن ٻين طريقن جھڙوڪ: اسپنج پراسٿيسس (sponge prosthesis) مان بہ خاطر خواھ نتيجا نہ نڪتا جو اھي ارھ ۾ فائبرس ٽشو پيدا ڪري وجھندا ھيا جنھن سبب اھڙو ارھ چھڻ سان تمام سخت، محسوس ٿيندو ھيو. ايئن آھستي آھستي ھنن شين جو بہ دور ختم ٿيڻ لڳو.

ان قسم جي تجربن کان پوءِ جيڪو دور آيو ۽ اڄڪلھ گھڻو عام آھي اھو پلاسٽڪ سرجريءَ جو آھي. ھن قسم جي آپريشن ۾ مغربي دنيا جون عورتون (خاص طور آمريڪي) گھڻي دلچسپي وٺي رھيون آھن. ھن آپريشن جا سٺا نتيجا نڪرن ٿا ۽ خاص طور تي جڏھن ڪو ماھر اھڙي آپريشن ڪندو ھجي تہ ڪي پيچيدگيون بہ پيدا نہ ٿيون ٿين. جڏھن تہ ھن قسم جي آپريشن تي پئسو گھڻو خرچ ٿئي ٿو.

اڄڪلھ ارھن کي وڏي ڪرڻ جو جيڪو طريقو وڌ ۾ وڌ عام آھي، اھو آھي آپريشن رستي ارھ ۾ سليڪان جي ٿيلھي لڳائڻ جنھن ۾ سليڪان جيل (silicon gel) ٿئي جيڪا ارھ ۾ چير ڏئي منجھس پنيان لڳائي ويندي آھي. ھن قسم جي اوائلي طريقن ۾ جيڪا روت ڪئي ويندي ھئي تنھن ۾ ڊئڪران (dacron) جي مدد سان ڇاتيءَ ۾ پراسٿيسس لڳايو ويندو ھو. جڏھن تہ اڄڪلھ جي مروج آپريشن ۾ رکو ارھ ۾ روت ڪئي ويندي آھي جيڪو وڌيڪ سولو طريقو آھي. ساڳئي وقت ڊاڪٽر اھڙن قسمن جي روتن سان پڻ تجربا ڪري چڪا آھن جيڪي ڦنڊڻ لائق ھونديون آھن ۽ جيئن تہ اھي سائيز ۾ ننڍيون ھونديون آھن تنھنڪري ارھ ۾ تمام ھلڪو چير ڏئي پيوند ڪري سگھبيون آھن ۽

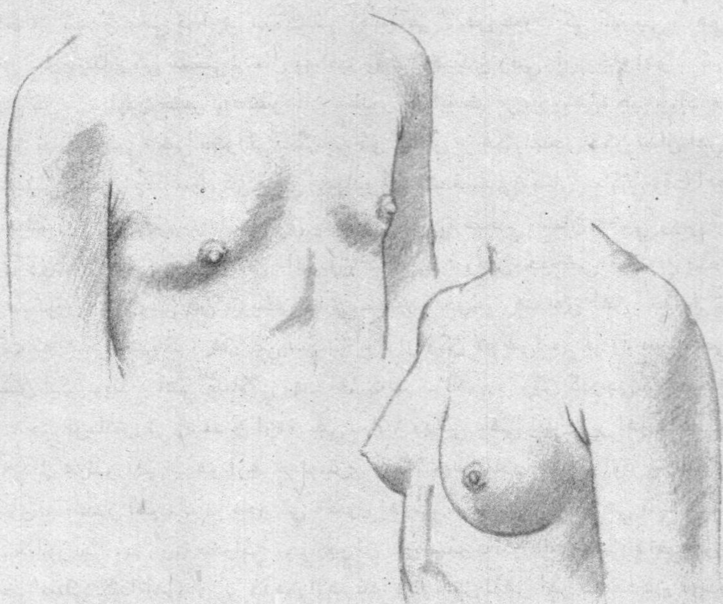
هڪ دفعو جڏهن اهي اره ۾ روتي چڙهيون آهن ته ان کان پوءِ ڪين گهربل سائيز جيترو ڍونڪائي به سگهبو آهي. پر هن قسم جي ڦنڊڻ روت ايتري مقبول ٿي نه سگهي. جنهن جو هڪ عام ڪارڻ هي هئايو وينديو آهي ته اهي ڪرنجي، ڦسي به سگهن ٿيون.

اهڙيون عورتون جيڪي 35 سالن کان مٿي جمار جون هجن تن کي ڊاڪٽر اها به صلاح ڏيندا آهن ته هو اهڙي آپريشن ڪرائڻ کان اڳ ۾ مئموگرافي ڪرائين ته جيئن اره ۾ ڪو لمپ وغيره هجي ته ان جي سڌ رکي سگهجي ڇاڪاڻ ته اره ڪينسر نسبتاً وڌيڪ عام آهي ۽ جڏهن ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائڻ کانپوءِ اهڙي روڳ سبب، ڪجهه مهينن يا سال ٻن کان پوءِ اره ۾ ڪنڊائتو پوي ته اها ڳالهه وڌيڪ پيانڪ سمجهي ويندي آهي.

سايڪان روٽرائڻ، هڪ عام قسم جي آپريشن آهي جيڪا يا ته رڳو اره کي ٻي حس ڪري يا عام بيهوشيءَ دوران به ڪئي ويندي آهي. آپريشن لاءِ ڪي ڊاڪٽر اره ۾ اهڙو چير منجهس چمڙيءَ جي ڀيڪڙ وٽ ڏيندا آهن ته ڪي وري ٻڏي جي چوگرد پراسٿيسس پيوند ڪري چڙهيندا آهن. بهرحال ان لاءِ ڪهڙو به طريقو استعمال ڪيو وڃي، اره کي، هيٺين مشڪن کان الڳ ڪري مٿي ڪيو ويندو آهي ته جيئن ايتري جاءِ پيدا ٿي سگهي جنهن ۾ مناسب سائيز واري روت ڪري سگهجي. ڪي ڊاڪٽر ان تي به تجربا ڪري رهيا آهن ته اهڙي روت ڪچ ۾ چير ڏئي ڪئي وڃي. جيڪڏهن اهو ممڪن ٿي سگهندو آهي ته ٻنهي ارهن ۾ ساڳئي وقت روت ڪئي ويندي آهي. ٿلهي ليکي ته، هر هڪ اره جي آپريشن ۾ ڏيڍ ڪلاڪ کن لڳي ويندو آهي، جنهن جو وڌيڪ مدار هن ڳالهه تي هوندو آهي ته آپريشن ۾ ڇا ڇا ڪرڻو آهي.

اهڙي عورت جنهن جي آپريشن ڪئي ويندي آهي ساڳي ئي ڏينهن تي ٺيڪ ٿي ويندي آهي (آمريڪا جي ڪن طبي سينٽرن ۾ هيءَ آپريشن آئوٽ ڊور پيشنٽ طور به ڪئي ويندي آهي) ۽ عام طور تي مڙيوئي يا ٿورڙي ڪا تڪليف محسوس ٿيندي آهي. جڏهن ته اره ۾ رت هير ٿيڻ رڳو اهڙو مسئلو آهي جنهن ڏانهن ترت ڌيان ڏيڻ جي ضرورت پوندي آهي. موند ان سبب انفيڪشن جو شڪار ٿي سگهجي ٿو. جنهن سبب ممڪن هوندو آهي ته اهڙي روت بيڪار ثابت ٿي پوي. اٽڪل 10 کان 15 سيڪڙو عورتون اهڙيون به هونديون آهن جن کي آپريشن کان پوءِ ڪنهن نه ڪنهن قسم جي تڪليف ٿي پوندي آهي. اره جي اهڙي آپريشن جيڪا اره وڏي ڪرائڻ لاءِ، عام بيهوشيءَ جي حالت ۾ ڪرائي وڃي تنهن ۾ به عام بيهوشيءَ سبب رڳو ايترو ئي خطرو پيدا ٿي سگهندو آهي جيترو ڪ ٻي ڪنهن عام آپريشن ۾ ٿي سگهي ٿو.

آپريشن کان پوءِ اڳتي هلي جيڪو مسئلو پيدا ٿي سگهي ٿو اهو اره جو سخت



هڪ عورت ارهن وڌرائڻ جي آپريشن ڪرائڻ کان اڳ ۽ پوءِ.

تي وڃڻ آهي. آپريشن جي ڪجهه مهينن کان پوءِ 20 کان 40 سيڪڙو عورتون اها به شڪايت ڪنديون آهن ته روت کان پوءِ سندن هڪ يا ٻيو ارهه سخت ٿي ويجي ٿو. جنهن جو سبب هي آهي ته، جسم سليڪان کي قبول/ پنهنجو نه ڪندو آهي ان ڪري نهرا فائبرس ٽشو پيدا ٿي ارهه کي نهرو ڪري ڇڏيندا آهن جيڪي ڪيترين عورتون ۾ سندن ور محسوس ڪري سگهندا آهن. ان پيچيدگيءَ کان بچڻ جو ڪو علاج ڪونهي (جيڪا عام طور تي هڪ پاسي کان پيدا ٿي پوندي آهي). جيتوڻيڪ اهڙي پيچيدگيءَ کان بچڻ لاءِ آپريشن دوران ايسٽروائيس جون سيون هنئيون وينديون آهن، سدائين انگي پاتي ويندي آهي، ڦٽ ڇيڻ کان پوءِ ڪسرت به ڪئي ويندي آهي ته ٽائيٽ بريسون به پاتيون وينديون آهن پر پوءِ به انهن مان ڪو فائدو ناهي ٿيندو. اڄڪلهه ڪي ڊاڪٽر اهڙي روت، سيني جي مشڪ پٽيان پڻ لڳائي رهيا آهن ته جيئن ڪنهن خول/ ڪئپسول جي پيدا ٿيڻ جا موقعا گهٽ ٿي سگهن.

جيتوڻيڪ آپريشن رستي فائبرس ٽشوئن جي اهڙي پيدا ٿيل ڪئپسول کي ڪڍيو به ويندو آهي پر تنهن هوندي به اهي وري پيدا ٿي سگهندا آهن. هن پيچيدگيءَ کان بچڻ جو ٻيو علاج فائبرس ڪئپسول کي ڦيهڻ آهي جيڪو ڪم يا ته ڊاڪٽر يا عورت جو ور به ڪري سگهندو آهي. اهڙيون شروعاتي نشانيون جنهن

مان ظاهر ٿيندو هجي تہ ارهہ سخت ٿي رهيو آهي تڏهن عورت کي گهرجي تہ هوءَ متاثر ٿيل پستان کي سختيءَ سان وقت بہ وقت، ٻوهيندي رهي. ان بجاءِ اهو بہ ٿي سگهي ٿو تہ ساڳيو ڪم ڊاڪٽر کان سنڌس ڪلينڪ ۾ بيهوشيءَ جي حالت ۾ يا ايئن بنا بيهوشيءَ جي ڪرائي سگهجي ٿو. جنهن ۾ هو پنهنجن هٿن سان اهڙا مهٽا ڏيئي سخت ڪئپسول کي ڦيهي وجهندو آهي. بدقسمتيءَ سان ساڳئي وقت اهو بہ انديشو رهندو آهي تہ جي اهڙي پيڪوڙ گهٽيءَ سختيءَ سان ڪئي وڃي تہ ڪيل روٽ بہ ٽٽي سگهي ٿي. اهڙيون گهڻيون عورتون جيڪي هيءَ آپريشن ڪرائينديون آهن سي هن آپريشن مان مطمئن ۽ خوش رهنديون آهن. جڏهن تہ حقيقت بہ اهائي آهي تہ ارهن جي سونهن برقرار رکڻ لاءِ هيءَ وڏ ۾ وڏ پسند جي آپريشن ليکي ويندي آهي. ساڳئي وقت اها ڳالهہ بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ ڪنهن عورت جي فرمائش تي، سنڌس ارهن جي سائيز وڌائي ناهي ويندي پر اهو ڊاڪٽر تي ڇڏيل هوندو آهي تہ هو ارهہ ۾ جيتري گنجائش پائيندو آهي تہ اوتريءَ سائيز جي روٽ ڪندو آهي. عام طور تي معقول اهوئي سمجهيو ويندو آهي تہ هميشہ ننڍي سائيز جي ئي روٽ ڪرائي وڃي جو ان مان سٺو فائدو ملندو آهي ۽ اهڙا ارهہ وڌيڪ اصلي لڳندا آهن. ورلي جڏهن ارهہ ننڍا وڏا هجن تڏهن اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ ڊاڪٽر مختلف سائيزن جي روٽ ڪري، ارهن جي سائيز ٺهڪندڙ بڻائي سگهي.

آپريشن کان پوءِ وارن ڏينهن ۾ (ٻہ يا ٽي هفتا) ضروري هوندو آهي تہ ڪا ڦهي ٻيهندڙ انگي استعمال ڪئي وڃي. ساڳئي وقت ڪن ڊاڪٽرن جي اها بہ صلاح هوندي آهي تہ اهڙيءَ عورت کي هر روز ارهن کي ڪيترا دفعا ڪسرت بہ ڪرائڻ کپي تہ جيئن فائبرس ڪئپسول پيدا ٿي نہ سگهي. ان لاءِ عورت کي گهرجي تہ هوءَ ٻهريائين ٻنهي ارهن کي مضبوطيءَ سان هڪ ٻئي ڏانهن، پوءِ مٿتي، اڳتي ۽ آخر ۾ هيٺ تي ٻوهيندي رهي. ايئن هڪ دفعي سان ڏهہ ڀيرا ۽ ڏينهن ۾ ڪيترا دفعا ڪرڻ گهرجي. ساڳئي وقت اها بہ صلاح ڏني ويندي آهي تہ مٿي جي ليول کان، ٻانهون مٿي نہ ڪجن يا ڪي شيون نہ کڻجن. ايئن ڪرڻ سبب ممڪن هوندو آهي تہ پراسٿيسس جي پيوند جلد ٽٽي پوي يا موڙڪو اصل جاءِ تان سرڪي وڃي.

اهڙي عورت کي اڳتي هلي جيڪو ٻيو مسئلو پيدا ٿي سگهي ٿو اها ڄَوڙهاپ آهي جو پيٽ ٿيڻ سبب، ارهہ ڄورا ۽ سهڙ تي لڙڪي پوندا آهن. جنهن ڪري سنڌن ٻول عجيب بڻجي ويندو آهي. ان لاءِ ضروري هوندو آهي تہ اهڙي انگي پاتي وڃي جيڪا صحيح طرح سان ڦهي ٻيهندڙ هجي.

اهڙا ارهہ جن جي روٽ سليڪان جيل سان ڪئي وڃي، سي ننڍن جي پيٽ ۾ وڏا تہ ڪاميابيءَ سان ڪري سگهبا آهن پر اهو طريقو انهن ارهن لاءِ ڪارگر ثابت ٿي ناهي سگهندو جيڪي ٻي ٻولا يا لڙڪندڙ هوندا آهن. جڏهن تہ اهڙي ٻي ٻولائپ

ٿي ڊولائيٽو ڪرڻ لاءِ ڪي بيا اپاءَ ورتا ويندا آهن جن جو اڳتي ذڪر ڪنداسين.

اهڙو ڪو به ثبوت ناهي مليو ته، اره جي اهڙي روٽ کان پوءِ اره جي ڪينسر ٿيڻ جا موقعا وڌي وڃن ٿا. اهڙيون عورتون جن جي آپريشن ڪرايل هجي سي ٻارن کي ڄڻن تي پالي سگهنديون آهن. آپريشن جي پهرين ٻن هفتن کان پوءِ اره جي ھنڌ ۽ پڙي جي حس گهٽجي ويندي آهي ۽ اهڙن ارهن کي نارمل ٿيڻ ۾ ڪيترائي مهينا لڳي ويندا آهن. هڪ اڀياس ۾ ڏٺو ويو ته اهڙي آپريشن کان پوءِ ستن مان هڪ زائفان اهڙي هئي جنهن کي ٻن سالن گذرڻ کان پوءِ به مڪمل حس پيدا ٿي نه سگهي هئي. ايئن خاص طور تي انهن عورتن سان ٿي سگهندو آهي جن کي گهڻي روٽ ڪئي ويندي آهي. جڏهن ته باقي اره جي چمڙي گهڻو جلد نارمل ٿي ويندي آهي ۽ ھنڌيءَ جي ڪڙائپ ۾ ڪامي حس، باقي حس جي ڀيٽ ۾ گهٽو سنت پيدا ٿي چڪي هوندي آهي.

هيپناٽائيز ۽ بصري تصوراتي شڪتي

(Hypnosis and visual imaginery)

هزارين سالن کان وٺي اهو ويساهه ڪيو ويندو آهي ته جسم جي بنيادي ڪمن ڪارين کي سوچ جي مدد سان بدلائي سگهجي ٿو. يوگي ان قابل هوندا آهن ته هو، پنهنجي جسم جي ڪن اندرين عضون جي ڪرت تي ڪنٽرول رکي سگهن. ساڳئي وقت ڪوجنائن مان اهو به ثابت ٿي چڪو آهي ته اسان مان به گهڻا اهڙا هوندا آهن جيڪي پاڻ کي ان قابل بڻائي سگهن ٿا ته هو مرضيءَ مطابق جسم جي ڪن مخصوص عضون ڏانهن رت جو دورو ڦيرائي سگهن.

اها ڄاڻ ۽ خواهش ته عورتن کي هن آپريشن سبب پيدا ٿيندڙ ڪن تڪليفن کان بچائي سگهجي، ان لاءِ ڪيترن آمريڪي کوجنا ڪندڙن کي اهو ممڪن نظر اچي ٿو. آپريشن ڪرائڻ بجاءِ، ارهن کي تصوراتي شڪتيءَ جي استعمال ڪرڻ سان پڻ وڏو ڪري سگهجي ٿو. هڪ اهڙي اڀياس ۾ 22 اهڙن والنٽيئرن جي چونڊ ڪئي ويئي جن جي عمر 19 سالن کان وٺي 54 سالن جي وچ ۾ هئي. ڪين اها ڳالهه سيکاري- سمجهائي ويئي ته هو پاڪي هيپناٽائيز ڪري خيالي شڪتيءَ وسيلي پنهنجن ارهن جي سائيز وڌائين. ڪيسيٽن جي مدد سان عورتن ۾ اهڙو اتساهه پيدا ڪيو ويو ۽ کين چيو ويو ته هو اهو تصور ڪن ته سندن اره جي مٿان هڪ آلو ۽ گرم ٽوال پيل آهي جنهن مان کين گرمائش جو احساس ٿي رهيو آهي. جيئن ئي هو اهڙيءَ گرمائش جو احساس محسوس ڪرڻ لڳيون ته پوءِ کين چيو ويو ته هو هاڻ ان ڳالهه تي ڌيان ڏين ۽ تصور ڪن ته هو پنهنجن ارهن ۾ ڌڪ ڌڪ محسوس ڪري رهيون آهن. ڌڪ ڌڪ جي واقف ٿيڻ کان پوءِ هو ان قابل ٿي ويون ته پنهنجن ارهن ۾ به دل جهڙي ڌڪ ڌڪ پيدا ڪري ٿي سگهيون. ان کان پوءِ کين چيو ويو ته هو گهرن ۾ جڏهن پرسڪون هجن تڏهن ساڳئي تصوراتي مشق

هر روز ڪيترائي ڀيرا ورجائيندي رهن.

هارهن هفتن جي آخر تائين انهن مان 1/3 عورتون اهڙيون هيون جن جي ارهن جي سائيز ايتري ته چڪي هئي، جيتريءَ جو هن پروگرام شروع ڪرڻ کان اڳ تصور ڪيو هو ۽ سندن چوڻ هيو ته ڪين ان سائيز کان وڏيڪ وڏن ارهن جي ضرورت ناهي. انهن ۾ اڌ کان مٿي اهڙيون هيون جن کي، سندن ارهن وڏي وڃڻ سبب وڏيءَ سائيز جي انگي خريدڻ جي ضرورت پيئي. 42 سيڪڙو عورتن جو مشق دوران نه رڳو وزن گهٽجي ويو پر سندن ارهن جي سائيز به وڏي ويئي. جڏهن ته انهن سيني مان 3/4 عورتن لاءِ اها ڳالهه ثابت ٿي ته انهن پنهنجيءَ زندگيءَ ۾ وڏندڙ/ فائديمند تبديليون محسوس ڪيون. مشق جي 2 هفتن جي آخر تائين 85 سيڪڙو عورتون اهڙيون هيون جيڪي جڏهن تصور ڪنديون هيون، پوءِ چاهي اهڙو تصور ڊرائيونگ دوران، ٽي وي ڏسندي يا ڪو بيو ڪم ڪار ڪندي ئي ڇو نه ڪيو ويو هجي ته هو خودبخود پنهنجن ارهن ۾ گرمائش ۽ ڌڪ ڌڪ جو احساس محسوس ڪنديون هيون. انهن ۾ اهي عورتون جيڪي شهوتي خيالن ۾ جلد ۽ سولائيءَ سان پهچي وينديون هيون سي بين جي ڀيٽ ۾ پنهنجن ارهن جي گهربل سائيز کي بين کان اڳ رسائي ٿي سگهيون.

ايئن ڇو آهي ته هي طريقو ڪارگر ثابت ٿئي ٿو، ان جي صحيح خبر پئجي ناهي سگهي پر ڀانيو وڃي ٿو ته هن عمل سبب هارمونن تي اثر پوي ٿو جو جاتو ويو آهي ته جذبن/ احساسن جو هارمونن جي پيداوار تي اثر پوندو رهي ٿو. ساڳئي وقت اهڙا ڪي هيا به ثبوت مليا آهن جن مان خبر پيئي آهي ته، بي ناموسيءَ ۽ منفي نفسياتي/ جذباتي ماحول سبب سامائجندڙ ڇوڪرين جي ارهن جي واڌ تي ابتو اثر پوي ٿو. مثال طور، هڪ اهڙي ڇوڪري جيڪا 15 سالن جي عمر جي ننڍي ڏيل سان هئي ۽ ڪيس اهڙيون بيون عورتائيون نشانيون (نهائين، ڪڇ جا وار ۽ ارهه) به بلڪل ڪونه هيون. انکي جڏهن اهڙي ماحول مان ڪڍيو ويو ته ڇهن هفتن کان پوءِ نه رڳو سندس ارهن جي واڌ شروع ٿي چڪي هئي پر هوءَ قد ۾ به هڪ انچ وڏي چڪي هئي. بين ائن هفتن ۾ هوءَ چار انچ بيا به وڏي چڪي هئي، ڪيس سبهر ارهه ته نهائين جا وار به نڪري چڪا هيا.

ارهن جي سائيز گهٽائڻ (Reducing breast size):

افسوس ته اهڙيون عورتون جن جا ارهه ننڍڙا آهن سي وڏن ارهن وارين کان سڙنديون رهنديون آهن، ته وڏين واريون وري ننڍڙن ارهن وارن کان. اهڙيون عورتون جن جا ارهه ننڍڙا هجن سي ڪن نفسياتي يا جنسي مسئلن جو شڪار ٿي سگهن ٿيون. جڏهن ته اهي جن جا گهٽا وڏا هوندا آهن تن کي انهن مسئلن کانسواءِ ڪي بيا به طبي مسئلا ٿي سگهن ٿا.

اهڙي عورت جنهن جا ارهه گهٽا وڏا هجن ته سندس لاءِ اهڙو مسئلو تڏهن کان

پيدا ٿي سگهي ٿو جڏهن ڪان هوءَ سامائجي ٿي جو سندس ارهه ٽڙيءَ سان وڏندا رهن ٿا ۽ تڏهن ڪان وٺي سندس لاءِ زندگي تڪليفده بڻجي وڃي ٿي. هوءَ نہ تہ ايتريءَ وڏيءَ سائيز جي انگي ۽ نہ ئي اهڙا ڪپڙا خريد ڪري سگهي ٿي، انگيءَ پائڻ سبب انگيءَ جون پٽيون ڪلهن ۾ ڏنا پيدا ڪري وجهنس ٿيون، داغ پيدا ٿي پونس ٿا تہ ان سبب رت بہ وهي سگهيس ٿي. ارهن جي هيٺان ڪيس زخم ٿي پون ٿا جتي پگهر گڏ ٿيندو رهي ٿو. ڪيس پٺاڻن ۾ ڪلهن ۾ درد رهي ٿو، گهمندي ڪلها لڙڪائي هلي ٿي. ان ڪانسواءِ ڪيس هٿن ۽ ٻانهن ۾ سور، ساٿائي ۽ چپ چپ بہ پيدا ٿيندي رهي ٿي.

راند روند ۽ جاڳنگ جهڙين ڳالهين ڪان هوءَ لهرائيندي رهي ٿي جو ان سبب ڪيس تڪليف پيدا ٿئي ٿي. ساڳئي وقت روزمره جي بہ ڪيترين عام ڳالهين ڪرڻ ڪان لهرائيندي رهي ٿي جو ارهہ جي ماس سبب ٻانهن ۽ ڪلهن جي چور پور ڪرڻ ۾ تڪليف پيدا ٿيندي رهيس ٿي. ڪي عورتون ان سبب ڪاڏا بہ اهڙا ڪائينديون آهن تہ جيئن سندن وزن گهٽجي سگهي پر ان جو اثر هي نڪرندو آهي تہ سواءِ ارهن جي باقي سڄو جسم هلڪو ٿي ويندو آهي جنهنڪري وڏي بہ نسبتاً ارهہ وڌيڪ ظاهر ٿي پوندا آهن. عام طور تي اهڙن ارهن سبب منجهن سور بہ ناهي هوندو. جڏهن تہ ان بجاءِ اهڙيون عورتون، دانهون ڪنديون رهنديون آهن تہ سندن ارهن ۾ حس ڪونهي يا سندن ارهن ۾ ڪامي حس بلڪل گهٽ آهي.

اگهہ ۾ تہ اهڙو مسئلو رڳو انهن عورتن کي هوندو هيو جيڪي 40 سالن ڪان مٿي عمر جون هونديون هيون ۽ اهي ئي علاج لاءِ سوچينديون هيون جڏهن تہ اڄڪلهہ نوجوان ڇوڪريون (ويهن سالن اندر) ساڳئي مسئلي سبب مدد لاءِ واجهائينديون رهن ٿيون. اهڙين ڇوڪرين جي علاج لاءِ اڪثر ڪري ڊاڪٽر تيسيتائين ڪجهہ بہ ناهن ڪندا جيستائينڪ سندن جسماني واڌ مڪمل طور تي ٿي نہ ٿي وڃي.

جيتوڻيڪ گهڻن وڏن ارهن ۾ ڪينسر ٿيڻ جو خدشو بہ گهڻو ناهي هوندو پر تنهن هوندي بہ ايترو ضرور ڏٺو ويو آهي تہ اهڙن ارهن ۾ عورتن کي پاڻ کي ۽ ڊاڪٽرن کي پڻ لمپ لهڻ ۾ وڏي تڪليف پيش ايندي آهي. جنهن جو مطلب اهو ٿيو تہ اهڙا لمپ تيسيتائين لهي نہ سگهبا آهن جيسيتائين اهي ايترا وڏا ٿي نہ ٿا وڃن جو سولائيءَ سان لهي محسوس ڪري سگهجن، بنسبت انهن جي جيڪي ننڍڙن ارهن ۾ ظاهر ٿيڻ ڪان اگهہ ئي سولائيءَ سان لهي سگهبا آهن. اهو بہ هڪ سبب آهي جو وڏن ارهن واريون عورتون چاهينديون آهن تہ سندن ارهن جي سائيز ننڍي هجڻ گهرجي.

ان ڳالهہ جي بہ اڃان تائين صحيح خبر پئجي نہ سگهي آهي تہ ڇو، ڪن عورتن جا ارهہ گهڻا وڏا ٿي وڃن ٿا؟ لڳي ٿو تہ ان جو هڪڙو سبب خانداني/

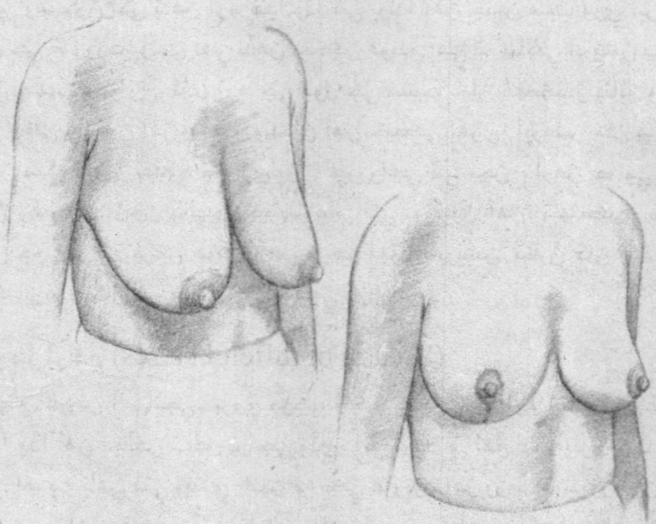
موروثي هوندو پر اها بہ معقول ڳالهہ ثابت ناهي ٿي. ان لاءِ هارمونن کي جوابدار سمجهيو ويندو آهي، جڏهن تہ هارموني علاج رستي اهڙن وڏن ارهن کي ننڍو ڪري ناهي سگهبو.

ڪيترين عورتون وري پنهنجن ڊاڪٽرن کي اهوئي چونديون آهن تہ، اسانجا ارهہ ايترا ننڍڙا ڪريو جيترا ڪري سگهو ٿا. جو تہ هو پنهنجن ارهن جي بيڊولائپ سبب پريشان رهنديون آهن. جڏهن تہ ڊاڪٽر هميشہ اهوئي ڪجهہ ڪندا آهن جيڪي هو مناسب سمجهندا آهن ۽ اهڙي عورت لاءِ بہ بهتر ثابت ٿي سگهندو آهي. ان لاءِ ڊاڪٽر عام طور تي، بي يا سي (B or C) قسم جي وڍ لاءِ سوچيندا آهن. اهڙيون ڳالهيون ڊاڪٽرن جي پنهنجن تجربن تي پڻ مدار رکندڙ هونديون آهن.

ارهن کي وڏائڻ جي ڀيٽ ۾ گهٽائڻ واريون آپريشنون وڌيڪ پيچيده ٿين. ٿلهي ليکي تہ اهڙن مڙني طريقن جو مقصد هوندو آهي، ارهن جي مقدار کي گهٽائڻ (جو اهڙين عورتن جا ارهہ گهٽي ياڳي وهہ جا ٿين) ۽ ارهہ جو نئون ڪوپو ٺاهڻ. ان لاءِ بہ مکيہ طريقا اختيار ڪيا ويندا آهن: پهرئين ۾، ارهہ جي چمڙيءَ جو اهو حصو جنهن تي ہنڊي ڪٽل ٿئي اهو ڪنهن ہئي هنڌ تي لڳايو ويندو آهي، جڏهن تہ ہئي طريقن ۾ ہنڊي مڪمل طور تي ڪيڍي ہئي هنڌ روڻي ويندي آهي. ہنهي طريقن جي لڳائڻ کان پوءِ ہنڊيءَ جي حس گهٽجي ويندي آهي. پر جڏهن ہنڊي ڪيڍي بلڪل ڪنهن نئين هنڌ تي لڳائي وڃي تڏهن ہنڊيءَ ۾ ہن سالن تائين بہ حس پيدا ٿي ناهي سگهندي. جڏهن تہ اهڙي هڪڙي وڌيڪ مروج طريقي ۾ جنهن ۾ پڙو ۽ ہنڊي هڪ هنڌان ڪٽي ہئي هنڌ پيوند ڪيون وڃن تڏهن حس جي ڪوٽ گهٽ ٿيندي آهي. جڏهن تہ ڪي عورتون ڇهہ مهينا پوءِ بہ بي حس رهنديون آهن. هڪ اپياس مان ڏٺو ويو تہ آپريشن جي ہن سالن کان پوءِ 65 سيڪڙو عورتن ۾ اهڙي حس پيدا ٿي چڪي هئي. باقي سڀي ارهہ جي چمڙيءَ ۾ اهڙي حس، ہنڊيءَ ۽ پڙي جي ڀيٽ ۾ جلد پيدا ٿئي ٿي. جڏهن تہ انهن ہنهي جي آپريشن جي ڀيٽ ۾، ہنڊيءَ ۾ ڪامي ڇهاءُ جلد پيدا ٿئي ٿو بنسبت ڇهڻ ۽ سور جي حس جي. جيترو ارهہ وڏو هوندو آهي اوترا تشو وڌيڪ ڪڍيا ويندا آهن ۽ ايئن ان جي حس بہ عام طور تي گهٽجي ويندي آهي.

آپريشن کان اڳ ۾ ڊاڪٽر ارهہ تي مارڪر سان اهڙا نشان ڪري ڏسندو آهي تہ کهڙيءَ طرح سان ارهہ وڌيڪ ڊولائتو ۽ سهڻو لڳندو. آپريشن لاءِ عورت کي بيهوش ڪيو ويندو آهي ۽ آپريشن پوري ڪرڻ کانپوءِ بيهوش هوندي ڪيس وبهاري سندس ارهن جي ڊول کي جاچيو ويندو آهي. آپريشن کان پوءِ هڪ هفتي اندر عورت گهر پهچي ويندي آهي.

عام طور تي، هن قسم جي آپريشن لاءِ پستان ۾ ٽي (T) اکر جي شڪل



هڪ عورت ارهن گهٽرائڻ جي آپريشن ڪرائڻ کان اڳ ۽ پوءِ

جهڙو چير ڏنو ويندو آهي. جنهن جي شروعات هنديءَ کان ڪئي ويندي آهي ۽ اهو هيٺ ارهه جي هيٺڙ تائين هليو ويندو آهي.

ڦٽ جا اهڙا نشان عام طور تي تڪليف ده ٿي پوندا آهن ته، ورلي ڪي نشان عمود ۾ ويڪرا به ٿي ويندا آهن. جنهن ڪري اهو به ضروري ٿي پوندو آهي ته اهڙن نشانن کي وري ٺيڪ ڪيو وڃي جنهن لاءِ اهو به ممڪن هوندو آهي ته رڳو ارهه کي ئي بي حس ڪيو وڃي.

اهڙيون عورتون جيڪي سالن کان وڏي وڏن ارهن سبب پريشان رهن ٿيون سي آپريشن کان پوءِ ننڍڙن ارهن هجڻ سبب خوش رهنديون آهن. آپريشن ۾ ٿورڙا ڪي ٽشو ڪڍيا ويندا آهن. عام طور تي هر هڪ ارهه مان ٽشوئن جو اهڙو مقدار، اڌ کان هڪ ڪلوگرام (هڪ کان ٻه پائونڊ) جيترو ڪڍيو ويندو آهي. جڏهن ته ورلي هر هڪ ارهه مان ساڍن چئن کان ساڍن پنجن ڪلوگرامن (ڏهن کان ٻارنهن پائونڊ) تائين پڻ ڪڍيو ويندو آهي. آپريشن کان پوءِ ٻار کي ارهن تي ٿاڃ پڻ ممڪن هوندو آهي جو پستانن جون ڊڪٽ آهستي آهستي وري پنهنجيون نليون جوڙي وٺنديون آهن. ارهن گهٽائڻ جي آپريشن ڪرائڻ کان پوءِ ورلي ڪي پيچيدگيون به پيدا ٿي پونديون آهن جن ۾ زخم جو نه پرجڻ به ٿي سگهي ٿو ته ڪي اهڙيون به هونديون آهن جيڪي اڳتي هلي پيدا ٿي پونديون آهن. انهن ۾ وڌ ۾ وڌ عام، وهه جي سيلن جو مردار ٿيڻ آهي جو ڪن عورتن جي انهن ارهن ۾ جن جي آپريشن ٿيل هجي

سندن سٽي/ وهه ڳرڻ لڳندي آهي جنهنڪري انفيڪشن ٿي پوندو آهي. جڏهن گهٽي مقدار ۾ وهه ڳرڻ لڳي تڏهن ارهه ننڍا وڏا ٿي پوندا آهن جنهن سبب وري آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت پوندي آهي تڏهن ممڪن هوندو آهي ته ساڳئي آپريشن دوران پڙي کي چلهي سنواري، نئين اره جي ڊول جي نسبت سان ٺهڪندڙ بڻايو وڃي. انهن ۾ ڪي عورتون اهڙيون به هونديون آهن جيڪي اهڙيءَ آپريشن مان مطمئن ٿي ناهن سگهنديون. هنديءَ جو لڙي پوڻ، غيررواجي ٿي وڃڻ ۽ ارهن جو بي ڊولو ٿي پوڻ وغيره جهڙيون ڳالهيون نسبتاً عام ٿي پونديون آهن. تنهنڪري سنئي ڊاڪٽر جو اهو ئي فرض هوندو آهي ته هو اهڙي آپريشن ڪرڻ کان اڳ، اهو هڏائي ته آپريشن کان پوءِ ڇا ڇا ٿي سگهي ٿو.

ننڍا وڏا ارهه (Breasts of different sizes):

گهڻين عورتن (اسانجي سروي موجب 44 سيڪڙو) جا اره سائيز جي لحاظ کان ننڍا وڏا آهن. جڏهن ته عورتن جي وڏيءَ اڪثريت ۾ اهو انگ ايترو گهٽ آهي جو انکي اهميت ناهي ڏني ويندي. انهن ۾ ڪي عورتون اهڙيون به هونديون آهن جن جي ارهن جو اهڙو فرق ڪپڙن مان به ظاهر ٿي پوندو آهي پوءِ چاهي اهي ننڍي ارهه تي پئڊ به ڇو نه لڳائينديون هجن، اهڙين عورتن جي ننڍي وڏي ارهه جو علاج اهوئي هوندو آهي ته هو وڏي ارهه کي ننڍو ڪرائين يا ننڍي کي روڻرائي وڏو ڪرائين.

لڙڪندڙ ارهه (Pendulous breasts):

جيئن جيئن عورت عمر ۾ چڙهندي ويندي آهي تيئن تيئن سندس ارهه لڙڪندا ويندا آهن. اهي عام رواجي حالتن جي پيٽ ۾ 15 کان 20 سينٽي ميٽر (6 کان 8 انچ) هيٺ تي لڙڪي پوندا آهن. پر تنهن هوندي به اهي ڪي ايترا خاص وڏا ناهن ليکيا ويندا. جيئن ته ڪيترين عورتن جا اهڙا اره پرڪشش ناهن لڳندا تنهنڪري هو چاهينديون آهن ته پلاسٽڪ سرجن جي مدد حاصل ڪئي وڃي. اهي ارهه جڏهن انگيءَ ۾ اوييل هجن تڏهن ڪين سهڻا ۽ ٺيڪ ٺاڪ لڳندا آهن پر جڏهن انگيءَ کان ٻاهر هجن ته ڪين پسند ناهن هوندا. اهڙن ارهن لاءِ ڪسرت فائديمند ثابت ٿي سگهندي آهي. اهڙن ارهن کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ جيڪي آپريشنون ڪيون وينديون آهن تن ۾ ارهن جا ٽشو ڪڍيا ناهن ويندا پر رڳو چمڙيءَ کي ڪٽيو ويندو آهي. ان لاءِ ڊاڪٽر آپريشن رستي چمڙيءَ جو هڪ نئون کوپو ٺاهيندا آهن ۽ ان تي سهڻائپ جي حساب سان هنڊيءَ کي پيوند ڪري ڇڏيندا آهن. ورلي ايئن به ٿيندو آهي ته لڙڪي پوڻ کان پوءِ اهڙا ارهه گهڻا ننڍا نظر ايندا آهن جنهنڪري ڪيتريون عورتون چاهينديون آهن ته اهي روڻرائي اهڙي ڪوٽ پوري ڪرائي وڃي. جڏهن ته اهڙن لڙڪندڙ ارهن لاءِ رڳو روت ئي ڪافي ناهي هوندي. لڙڪندڙ ارهن

لاءِ جيڪي عورتون آپريشن ڪرائينديون آهن تن کي ارهه تي چمڙيءَ جي چڪ جا نشان به پيدا ٿي پوندا آهن، خاص طور تي ارهن جي مٿين حصن تي، جيتوڻيڪ اهڙيءَ واڌو چمڙيءَ جو وڏو حصو ڪڍيو به ويندو آهي پر تنهن هوندي به عام طور تي چڪ جا اهڙا نشان رهجي ويندا آهن ۽ اهڙن نشانن کي ختم ڪرڻ جو ڪوبه علاج ڪونهي.

ڦٽن ۽ سڙڻ جا نشان (Scars and burns):

ڪي عورتون اهڙيون به آهن جيڪي ارهن جي بايوپسي ڪرائينديون آهن، سندن ارهه سڙي پوندا آهن يا اهڙين ٻين ڳالهين سبب سندن ارهه جي چمڙيءَ کي نقصان پهچي ويندو آهي. جڏهن به ڊاڪٽر ارهه کي چير ڏيندو آهي پوءِ چاهي اهو لمپ ڪڍڻ لاءِ هجي يا ڪنهن ٻئي ڪارڻ ته هو ڪوشش ڪري اهڙو چير ڦڙي جي مشابهت سان ڪماني نوءَ ۾ ڏيندو آهي ۽ اهڙا نشان جيڪي ڦڙي ۾ گوني ڪنڊ ۾ ڏنا وڃن سي تمام گهٽ نظر ايندڙ هوندا آهن. ورلي ائين به ٿيندو آهي ته جڏهن ارهه جي ڪنيءَ ۾ ڪو لمپ يا سسٽ هجي ته انکي ڪڍڻ لاءِ سڌو سنئون چير ڏيڻ بجاءِ انگڙ ونگڙ چير ڏيٺا پوندا آهن. جڏهن ارهن وارا ڦٽ چٽي ويندا آهن تڏهن ممڪن هوندو آهي ته اهي جسم جي ٻين حصن جي پيٽ ۾ وڌيڪ گهرا ۽ موڪرا نشان پيدا ڪري وجهن جن کي ڪيلائيڊس (keloids) سڏيو ويندو آهي. جيتوڻيڪ اهڙا ڪيلوائيڊس ختم ڪري سگهبا آهن پر تنهن هوندي به اهڙين عورتن جو اڌ اهڙو هوندو آهي جن کي اهي وري پيدا ٿي پوندا آهن.

ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ ارهه کي نئين سر ٺاهڻ
(Breast reconstruction after mastectomy):

ان ۾ شڪ ناهي ته ماسٽيڪٽامي ڪرڻ دوران ڊاڪٽر جو اهو به فرض هوندو آهي ته، جيتري قدر ممڪن ٿي سگهي اوتري قدر ٽيومر کي ڪوري ڪڍي سگهي پر ساڳئي وقت اها به ڪوشش ڪئي ويندي آهي ته جيئن آپريشن دوران ارهه جي گهٽ ۾ گهٽ چير ڦاڙ ڪرڻي پوي ۽ ان لاءِ جڏهن عورت جو ارهه ڪٽيو ويندو آهي تڏهن سندس زندگيءَ جي معيار کي به ذهن ۾ رکيو ويندو آهي. ان کان پوءِ جنهن قسم جي آپريشن ڪئي ويندي آهي تنهن کي سبڪٽينيس ماسٽيڪٽامي سڏجي. هن ۾ ڊاڪٽر آپريشن دوران يا پوءِ سليڪان جي روٽ ڪري سگهندو آهي. آمريڪا ۾ خاص طور تي، عورتون ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان اڳ پلاسٽڪ سرجن سان لهه وچڙ ۾ ايندِيون آهن ته جيئن اهو ڄاڻي سگهجي ته آيا، ارهه جي آپريشن کان پوءِ ڇا ڪجهه ڪري سگهجي ٿو. جڏهن ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان اڳ ڪيس اها خبر هجي ته آپريشن کان پوءِ هوءَ هڪ نئين قسم جي ارهه سان هونديءَ ته اهڙين حالتن ۾ سندس آپريشن ڪرائڻ جو خيال

بدلجي بہ سگهي ٿو. اندازو لڳايو ويو آهي تہ اهڙيون عورتون جيڪي ماسٽيڪٽامي ڪرائينديون آهن تن مان 3/4 آپريشن کان پوءِ بنا ارھ جي بہ بلڪل خوش رهنديون آهن. جڏهن تہ اهڙين پنجن عورتن ۾ هڪ اهڙي بہ هوندي آهي جنهن لاءِ بنا ارھ جي زندھ رهڻ جهڙوڪ ناممڪن ٿي پوندو آهي جن مان بہ ڪي چند وري ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائينديون آهن.

ايئن برابر آهي تہ، ماسٽيڪٽاميءَ کان پوءِ ڪاسميٽڪ سرجري ڪيتري بہ سٺيءَ طرح سان ڇو نہ ڪرائي وڃي پر تنهن هوندي بہ اهڙو ارھ اصليءَ جهڙو ٿي ناهي سگهندو پر ان لاءِ جيڪي ڪجهہ ڪري سگهبو آهي اهو، اهوئي هوندو آهي تہ ارھ جهڙو اپار ٺاهيو وڃي جيڪو ڪيترين عورتن لاءِ نعمت هوندو آهي، جنهن ۾ هنڌي بہ لڳائي ويندي آهي (اهڙيءَ هنڌيءَ جي روٽ لاءِ ٻيءَ هنڌي يا فرج جي چمڙي استعمال ڪئي ويندي آهي). اهڙيءَ عورت لاءِ پوءِ پراسٽيسس لڳائڻ ضروري ناهي هوندو، جڏهن تہ ان پاسي تي پيدا واري انگي اوڻ سان بہ هوءَ خوش گذاري سگهي ٿي.

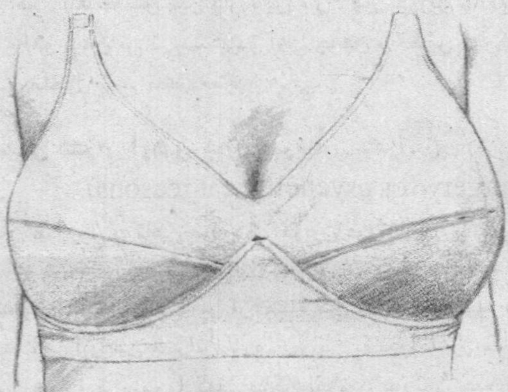
اوائلي طريقن ۾، جسم جي ٻين حصن تان ٽشو ڪوري پيوند ڪيا ويندا هيا جڏهن تہ اڄ ڪلهہ سليڪان روتي ويندي آهي ۽ ايئن ان لاءِ جسم جي ٻين حصن تان ٽشو بہ حاصل ڪرڻا ناهن پوندا. ڪيترا سرجن تہ اهي ٻئي طريقا استعمال ڪندا آهن ۽ ان کان پوءِ ارھ جي پوئين مشڪ کي ورائي مٿائنس چاڙهي ڇڏيندا آهن.

ماضيءَ ۾ ٽينڊرڊ گهٽيون رئيڊيڪل ماسٽيڪٽاميون اهڙيون هونديون هيون جن جي ڪرڻ کانپوءِ ٿورڙي ڪا چمڙي بچي سگهندي هئي جنهن سان ڪيل پيوند کي ڍڪي سگهبو هو. جڏهن تہ اڄڪلهہ جا طريقا وڌيڪ بهتر آهن ۽ انهن وسيلي ايتري چمڙي بچي سگهندي آهي جو چڱي ڀليءَ روٽ کي بہ ڍڪڻ جي گنجائش هوندي آهي، بشرطيڪ اهڙو فيصلو آپريشن ڪرڻ کان اڳ ڪيو وڃي. جيتوڻيڪ ماسٽيڪٽامي دوران بہ روٽ لڳائي سگهبي آهي پر تنهن هوندي بہ عام طور تي اهڙي روٽ ڇهن مهينن کان پوءِ ڪئي ويندي آهي تہ جيئن ڇاتيءَ جي چمڙيءَ ۾ ايتري گنجائش پيدا ٿي سگهي تہ اها سيني تي روترائي سگهجي. ان لاءِ ڊاڪٽر آپريشن دوران، ايتريءَ وڏيءَ روت وجهڻ جي ڪوشش ڪندو آهي جيتري هو سولائيءَ سان وجهي سگهندو آهي (ان لاءِ هو ٻهڙدوس کان ڪم ناهي وٺندو تہ جيئن ورندڙ چمڙيءَ تي دٻاءَ پئجي نہ سگهي) ۽ ان کانپوءِ هو ڪن مهينن يا سال کان پوءِ آپريشن ڪري ان کان بہ ڪجهہ وڏي روت وجهي سگهندو آهي جو تيسيتائين چمڙيءَ ۾ انگهجڻ جي اهڙي صلاحيت پيدا ٿي چڪي هوندي آهي. سواءِ انهن عورتن جي جن جا ارھ تمام ننڍڙا هجن، پيوند ڪيل ارھ جو دڙو، باقي اصل ارھ جهڙو ڪڏهن بہ ناهي لڳندو. تنهنڪري ڪي ڊاڪٽر ان خيال جا هوندا آهن تہ

اهڙي ارهه جي سائيز گهٽائي اها عورت جي ٻول مطابق ٻڌائي وڃي. جيئن تہ ڊاڪٽرن کي اها بہ ڄاڻ هوندي آهي تہ هڪ اهڙي عورت جنهن جي هڪ ارهه ۾ ڪينسر ٿي چڪي هجي تہ سندس ٻئي ارهه ۾ بہ ڪينسر ٿيڻ جو گهڻو امڪان







ڪاسميٽڪ سرجري ۾ ٻين طريقن سان ارهن ۾ تبديليون آڻڻ.

1- ماسٽيڪٽامي ڪرائڻ کان پوءِ. 2- ارهه لاهڻ کان پوءِ. 3- انگي اوڍڻ کان پوءِ.

رهندو آهي، بنسبت انهن عورتن جي جن کي ڪڏهن اره- ڪينسر ٿي ئي ناهي، تہ اهڙين پهرين عورتن جي ٻنهي ارهن جي ڪاسميٽڪ سرجري ڪري ڪين نئين سر جوڙيو ويندو آهي.

نئين سر جوڙيل اره ۾ عام ارهن جيان لڏڻ لمڻ جي بہ خاصيت ناهي رهندي پر اهو ايئن جو ايئن ڪٽل رهندو آهي، پوءِ ان لاءِ چاهي توهان ڪٿي چيا بہ ڪيو. اهوئي سبب آهي جو اهڙيءَ عورت جا ٻئي اره هڪ جهڙا ڪري ناهيا ويندا آهن بشرطيڪ اهڙيءَ عورت جي ٻول تي ڪو خراب اثر پوندڙ نہ هجي. انهن سيني ڳالهين ٻڌائڻ کان پوءِ بہ هيءَ ڳالهہ ورجائڻ ضروري ٿي سمجهي وڃي تہ، ڊاڪٽرن لاءِ ان ڳالهہ کي اهميت ڏيڻ سڀ کان اهم هوندي آهي تہ، هو نہ رڳو سڄي جو سڄو ٽيومر ڪيئي ڇڏي پر اهي ٽشو پڻ جيڪي هو سمجهندو هجي تہ، ٽيومر سبب متاثر ٿيا هوندا. جنهن سبب اهو بہ ممڪن ٿي سگهندو آهي تہ ڪن عورتن جي آپريشن ۾ سندن ارهن جي ايتري چمڙي بچي ناهي سگهندي جيڪا ڪنهن روت کي ڍڪي سگهي. ان سبب چيو ويندو آهي تہ، "بهتر هوندو آهي تہ لسي چاتيءَ سان پر زنده رهجي بجاءِ انهيءَ جي تہ سهٽائپ ڪاڻ مڙدو ٻٽجي وڃجي." تنهنڪري اهڙي عورت کي ڊاڪٽرن ۾ ٻين مريضن لاءِ مثالي ٿي رهڻ گهرجي.

ڪنهن بہ قسم جي ڪاسميٽڪ سرجريءَ لاءِ ضروري هوندو آهي تہ اها ڪو تجربيڪار ڊاڪٽر ڪري جنهن ڪنهن سٺيءَ اسپتال يا ميڊيڪل سينٽر ۾ ڪم ڪيو هجي يا ڪم ڪندڙ هجي. جو اهڙا ڪيترائي پيانڪ مثال موجود آهن جڏهن عورتن ڪاسميٽڪ سرجريءَ تي نہ رڳو گهڻو پئسو خرچ ڪيو پر آپريشن کان پوءِ نتيجا بہ خاطر خواه نہ نڪتا. سٺن نتيجن حاصل ڪرڻ لاءِ ضروري هوندو آهي، انفيڪشن ٿيڻ کان بچڻ ۾ رت هير جهڙين ڳالهين ڏانهن پورو پورو ڌيان ڏيڻ ۾ اهو تڏهن ئي ٿي سگهندو آهي جڏهن ڊاڪٽر نہ رڳو تجربيڪار هجي پر هو سٺي ماحول ۾ بہ ڪم ڪندڙ هجي.

نفسياتي سببن ڪري ارهن جي آپريشن ڪرائڻ

:(Breast surgery for psychological reasons)

ڦرورو ايئن ضروري بہ ناهي هوندو تہ اهڙيون عورتون جن جا اره گهڻا وڏا يا گهٽا ننڍا هجن تن کي ڪي مسئلا هوندا آهن ۽ ان لاءِ ڪين ڪاسميٽڪ سرجريءَ ڪرائڻ جي ضرورت هوندي آهي. پر ان بجاءِ ڪين اهڙا ڪي ٻيا بہ مسئلا ٿي سگهن ٿا جن سبب هو آپريشن ڪرائڻ لاءِ مجبور ٿي پونديون آهن. ساڳئي وقت اهو چوڻ بہ صحيح نہ ٿيندو تہ سڀ يا گهڻي ڀاڱي اهڙيون عورتون جيڪي پلاسٽڪ سرجريءَ لاءِ سوچين ٿيون تن کي ڪي نفسياتي يا جذباتي مسئلا هوندا آهن. جڏهن تہ انهن مان ڪن کي واقعي اهڙا مسئلا ٿي سگهن ٿا. ساڳئي وقت پلاسٽڪ سرجن بہ عورتن جي اهڙين ڳالهين ٻڌڻ جا عادي ٿي ويندا آهن جڏهن ڪين هدايو

ويندو آهي تہ، جي ڪا عورت پنهنجيمن ارهن جي ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائيندي تہ منجهس وڌيڪ جاذبيت پيدا ٿيندي جنهن سبب سندس شادي ٽٽڻ کان بچي ويندي يا اهڙيون ٻيون بہ ڪيتريون ڳالهيون هونديون آهن جنهن ڪري ڊاڪٽر ٻائيندا آهن تہ اهڙين عورتن سان واقعي اهي مسئلا ٿي سگهن ٿا. ڪي نوجوان ناريون وري جڏهن ڪن سببن ڪري مردن سان لڳ لاڳاپا رکي ناهن سگهنديون تہ ان سبب بہ هو پنهنجن ارهن کي ڏوهہ ڏينديون آهن. جڏهن تہ سندن لاءِ بهتر اهوئي هوندو آهي تہ ڪين پلاسٽڪ سرجريءَ بجاءِ سائڪوٿراپي (نفسياتي علاج) ڪرائڻ گهرجي. ساڳئي وقت اهو بہ هڪ سنگين خطرو رهندو آهي تہ اهڙيءَ مهوسڻ عورت کي ڪاسميٽڪ سرجريءَ کان پوءِ بہ ايترو فائدو ملي نہ ٿو سگهي جيتري لاءِ هوءَ چاهيندي رهي هئي.

جڏهن تہ هئي پاسي کان اهو بہ ممڪن هوندو آهي تہ، اهڙيءَ عورت جا ارهہ ننڍڙا هجن ۽ هوءَ پنهنجين اهڙين حالتن سبب پريشان ٿي اچان بہ وڌيڪ ذهني پريشان ٿي سگهي ٿي. مثال طور، هڪ ٻينش ايپاس ۾ ماهرن ڏٺو تہ، ننڍن ارهن واريون عورتون سدائين نفسياتي دٻاءَ جو شڪار رهن ٿيون. انهن ۾ گهڻيون تمام وڌيڪ شرميليون ٿيو وڃن ٿيون، هو راند روند جهڙيون ڳالهيون ننڍيءَ عمر ۾ ئي ڇڏي ڏين ٿيون (تہ جيئن ٻيو ڪو پوشاڪون بدلائيندي سندن سينو ڏسي نہ سگهي). ڪين ڪپڙن خريدڻ ۾ تڪليف ٿئي ٿي، انگيون خريدڻ پسند نہ ٿيون ڪن، سنيوگ دوران ۽ اهڙن ٻين حالتن ۾ پنهنجا ارهہ لڪائينديون رهن ٿيون تہ ڪين پنهنجيون هڪ جيڏيون چيڙائينديون بہ رهن ٿيون. هن ايپاس مان ڏٺو ويو تہ اهي ٻاهريان دٻاءَ ئي هيا جنهن سبب اهڙيون عورتون پنهنجن ارهن کي وڏو ڪرائڻ لاءِ سوچينديون رهن ٿيون ۽ اهو ئي سبب آهي جو طلاق، جنسي ڳالهين ۾ نامطمئني ۽ هر دفعي نون ماڻهن سان سندن دوستي بہ ٿيندي رهي ٿي.

اهڙين عورتن کي جڏهن معياري شخصيتن جي ڪسوٽين تي جاچيو ويو تہ انهن مان 70 سيڪڙو نيوراٽڪ (neurotic) يا هسٽيريائي (hysteriac) شخصيتن جون مالڪ هيون. ٻين ماڻهون سان لڳ لاڳاپي جي لحاظ کان هو اڪيليون، پري پري رهندڙ البت الڙهہ هيون، پاڻ تائين محدود ۽ پاڻتي ڪين اعتماد نہ هيو. ارهن وڏن ڪرائڻ کان پوءِ اهڙين سيني عورتن ۾ نہ رڳو وڌيڪ خود اعتمادي پيدا ٿي پر هو ٻين سان بہ خوش رهندي ڏٺيون ويون. انهن مان ڪن جو چوڻ هيو تہ سندن ارهن واري مسئلي ختم ٿيڻ کان پوءِ هو ڪيترو نہ خوش آهن، تہ ٻين جو چوڻ هيو تہ، ارهن وڏن ڪرائڻ کان پوءِ هو ڪيئن نہ سموندن جي ڪنارن تي اگهاڙين ڇاتين سان بي ڌڙڪ گهمن ٿيون ۽ خوشي محسوس ڪن ٿيون، تہ ڪي اهڙيون بہ هيون جيڪي ٻين سان لاڳاپا وڌائڻ لاءِ پاڻ پتوڙيندڙ ۽ خوش رهندڙ هيون.

عورتن جي اهڙي هڪ ٻئي اپياس مان ڏٺو ويو تہ ارهن وڏن ڪرائڻ کان پوءِ سندن جنسي زندگي عام طور تي سڌري ويئي هئي. جڏهن تہ انهن ۾ ڪي اهڙيون بہ هيون جن جو چوڻ هيو تہ ارهہ وڏي ڪرائڻ کان پوءِ ڪين پهريون دفعو انزال ٿيڻ جو تجربو ٿيو آهي.

هتي اها ڳالهہ بہ دلچسپي کان خالي نہ ٿيندي تہ اهڙين عورتن جي مڙسن کان جڏهن راءِ ورتي ويئي تہ انهن مان ڪيترا اهڙيءَ آپريشن جي خلاف هيا تہ ڪن کي خدشو هيو تہ، آپريشن کان پوءِ سندن عورتون ٻين مردن لاءِ وڌيڪ پرڪشش بڻجي وينديون. هن اپياس مان اهو بہ ڏٺو ويو تہ آپريشن ڪرائڻ جو مکيہ سبب هميشہ اهڙيون عورتون هيون جيڪي سدائين پنهنجن ارهن بابت پريشان رهنديون هيون. ڪين ان سبب جنسي لست گهٽ ايندي هئي، مردن جي آڏو ڪڏهن بہ ڇاتيون ظاهر نہ ڪنديون ۽ سدائين سنڀوڳ اوندهہ ۾ ڪنديون هيون. اپياس ڪندڙ ورڪرن جو اهو بہ چوڻ هيو تہ ننڍن ارهن وارين عورتن ۾ جنسي مسئلا وڌيڪ هيا. اهڙيون سڀ عورتون آپريشن کان پوءِ ايترو تہ خوش ٿيون هيون جو هو پهرين مهينن دوران پنهنجن ارهن کي وري وري ڏسنديون ۽ انهن سبب پاڻ کي ساراهينديون رهيون هيون. آپريشن کان پوءِ شروعات ۾ اهڙن ارهن سان شغل گهٽ رهندو آهي جو اهي ڏکئا رهندا آهن پر پوءِ آهستي آهستي پهرين مهينن کان پوءِ اهڙن ارهن سان لاڳاپو گهٽي قدر وڌي ويندو آهي. اهڙين ڪيترين عورتن جو چوڻ هيو تہ هنن زندگيءَ ۾ پهريون پيرو، ارهہ ۾ حساسيت/ جان محسوس ڪئي. اهڙيون سڀ عورتون اها بہ دعويٰ ڪرڻ لڳيون تہ هو اگهاڙي رهڻ کي پسند ڪن ٿيون ۽ سندن جنسي ڳالهين ۽ سنڀوڳ ۾ حصو وٺڻ وڌي ويو ٿو. ٽن مهينن گذرڻ کان پوءِ جيتوڻيڪ اهڙي نواڻ گهٽجي ويندي آهي پر تنهن هوندي بہ هو وڌيڪ خوشي ۽ معتبرائپ محسوس ڪنديون آهن. ارهن سان هٿ چراند تہ وڌندي رهندي آهي پر سنڀوڳ اوتروئي ڪيو ويندو آهي جيترو آپريشن کان اڳ واري دور ۾ ٿيندو رهيو هو. آپريشن کان سُنت ئي پوءِ اهڙا ڪيڙا پاتا ويندا آهن، جيڪي ارهن کي ظاهر ڪندڙ ٿين ۽ اهي پائيندو رهڻ سندن لاءِ رواج بڻجي ويندا آهن. ارهن جي روت ڪرائڻ کان پوءِ ستن ڏينهن اندر اهڙي ڳالهہ عورتون پنهنجي تصور ۾ آڻي ڇڏينديون آهن پر آپريشن کان پوءِ جڏهن ڪي پيچيدگيون پيدا ٿي پونديون آهن تہ اهڙين ڳالهين کي اختيار ڪرڻ ۾ ڪين وڌيڪ وقت لڳي ويندو آهي.

اهڙيون عورتون جن جي ارهن کي وڏو ڪيو ويندو آهي تن جو سندن نفسيات ۽ جذبات تي وڏو اثر پوندو آهي ۽ آپريشن کان پوءِ جنسي ڳالهين (جهڙوڪ تعداد، معيار ۽ دلچسپي) وغيرهہ ۾ ڊرامائي انداز ۾ واڌارو اچي ويندو آهي. اهڙو معاشرو جنهن ۾ ارهن کي گهٽي اهميت ڏني ويندي هجي تنهن ۾ ڪي عورتون، ننڍن ارهن سبب، پنهنجيءَ اصلي جنسي خواهش جو اظهار ڪري ناهن سگهنديون. پر تنهن

هوندي بہ اها هڪ حقيقت آهي تہ سڄيءَ دنيا جون اهڙيون لکين عورتون جن کي ننڍڙا ارھ آهن تن مان هو لطف ماڻي ۽ جنسي زندگي پرسڪون گذاريندڙيون آهن. اهڙين ٻنهي قسمن جي عورتن ۾ فرق جو شايد تہ سبب سندن ذاتي سوچ آهي جيڪا انهن ڳالهين جو نتيجو هوندي آهي تہ سندن پرورش ڪيئن ٿي آهي، خاص طور تي اهڙي دور ۾ جڏهن سندن ارھ واڌ ڪائي رهيا هوندا آهن.

ٿلهي ليکي تہ پلاسٽڪ سرجريءَ جا ارهن تي تمام سٺا نتيجا پوندا آهن ۽ اهوئي سبب آهي جو اڪثريت اهڙين آپريشنن مان خوش هوندي آهي. اهڙيون پيدا ٿيل تبديليون دائمي هونديون آهن. جڏهن تہ عمر سان گڏوگڏ ارهن ۾ ڪي عام رواجي تبديليون بہ پيدا ٿينديون رهن ٿيون جيڪي فطرتي آهن، سواءِ اهڙين ڳالهين جي جڏهن وزن ۾ تمام گهٽو واڌارو اچي ويندو آهي، نہ تہ اهي ڳالهيون اثر انداز ٿي ناهن سگهنديون.

آپريشن کان پوءِ عام طور تي عورتون هفتي کن ۾ اسپتال ڇڏي ڏينديون آهن ۽ اهو بہ سندن تي ڇڏيل هوندو آهي تہ هو سنيوگ جهڙيون ڳالهيون ڪيترو جلدي شروع ڪن ٿيون. آپريشن کان پوءِ ارهن کي ڪڏائڻ وغيرھ جهڙيون ڳالهيون بلڪل نرميءَ سان ڪرڻ گهرجن يا تيسيتائين ساڻن بلڪل ڇيڙ ڇاڙ نہ ڪجي جيسيتائينڪ زخم بلڪل ڇٽي نٿا وڃن. زخم ڇٽڻ کان پوءِ ارهن کي ڪو بہ خطرو ناهي هوندو پوءِ ڀلي تہ ايئن دل کولي بہ ڇو نہ ڪيو وڃي. آپريشن کان پوءِ 10-14 ڏينهن تي تڙ ڪري سگهبو آهي تہ مهيني کان پوءِ گهر جو ڪم ڪار بہ شروع ڪري سگهبو آهي. ڪاسميٽڪ سرجريءَ کان پوءِ ڪيترين عورتون بہ پنهنجي زندگي اهڙي سٺيءَ طرح گهاري سگهنديون آهن جهڙوڪ ننڍيون نيٽيون.

ڪاسميٽڪ سرجري ڪرائڻ کان پوءِ بہ ضروري هوندو آهي تہ، اهڙي عورت پنهنجن ارهن جي هر مهيني ذاتي تپاس ڪندي يا ميڊيڪل چيڪ اپ ڪرائيندي رهي، جو اهڙن ارهن ۾ بہ لمپن ٿيڻ جا موقعا هوندا آهن تنهن ڪري انهن کان هوشيار رهڻ گهرجي.

سهڻائپ ۽ ارھ (Beauty and the breast):

عام چوڻي آهي تہ، 'سهڻائپ ڏسندڙ جي اک ۾ هوندي آهي ۽ نہ ڪي عورت جي ارهن ۾.' ارهن جي سنڀال ڪيئن لهجي ۽ سيني جي سونهن ڪيئن وڌائجي ان سلسلي ۾ ڪيترين ڳالهيون ڪيون وينديون آهن. ساڳئي وقت عام ڪتابن ۽ رسالن وسيلي بہ ڪيترين واهيات ڳالهين عورتن کي هدايون ۽ سمجهاڻيون وينديون آهن. اهي ڳالهيون اهي ماڻهو ڪندا آهن جيڪي هڏسد تي پاڙيندڙ هوندا آهن.

انهيءَ ۾ شڪ ناهي تہ هڪ اهڙي عورت جنهن جو جسماني ڊول سٺو ۽ هوءَ پنهنجي عورتپڻي مان خوش هجي سا پنهنجي ارهن مان بہ مطمئن رهندي آهي، جيڪي سندس جسم جو هڪ حصو هوندا آهن. سٺي ڊول ۽ ڪلها لڙڪندڙ نہ

رکڻ سان ڪيترين عورتن جو مٿئين ڌڙ وڌيڪ ڊولائتو ۽ عورت ۾ وڌيڪ خود اعتمادي پيدا ڪندڙ هوندو آهي. اهڙين عورتن جا ڪپڙا به سٺي ڏک ڏيندڙ هوندا آهن ۽ ايئن اهڙي عورت ٻين عورتن جي وڌيڪ دل ڇڪيندي رهندي آهي. ٻهنڪري ٻين لفظن ۾ ايئن چئي سگهجي ٿو ته، هڪ اهڙي عورت جنهن کي پنهنجو جسم پسند هجي سا پنهنجن ارهن مان به خوش رهندي آهي ۽ اها ڪڏهن به ناهي چاهيندي ته پنهنجي ڊول کي وڌيڪ بهتر بڻائي يا اهڙي ڪوشش ڪري.

تنهن هوندي به گهٽيون عورتون اهڙيون آهن جيڪي پنهنجن ارهن مان مطمئن ناهن هونديون ۽ چاهينديون آهن ته انهن کي وڌيڪ پرڪشش بڻائڻ لاءِ هو روزانه ملڪيون ڦلڪيون ڪسرتون ڪنديون رهن. ان لاءِ هيٺ ڪجهه بنيادي ٽپ ڏجن ٿا، جيڪي عام ۽ بي مضر آهن ۽ انهن جي روزاني ورجائڻ سان هوءَ وڌيڪ خوش رهي سگهي ٿي.

1- سدائين اهڙي انگي پائڻ گهرجي جيڪا چڱيءَ طرح سان ڦبي بيهندڙ هجي، خاص طور تي تڏهن جڏهن سخت ڪسرتون ڪيون هجن. عام طور تي اڌ کان مٿي عورتون، اهڙيون انگيون پائينديون آهن جيڪي سائيز جي لحاظ کان فٽ ناهن هونديون. تنهنڪري ضروري هوندو آهي ته انگي خريدڻ کان اڳ، ۾ پنهنجي سائيز چيڪ ڪرائجي. اهڙي انگي جيڪا فيشن طور استعمال ڪئي ويندي هجي سا ٿورڙي وقت لاءِ استعمال ڪرڻ گهرجي جو ايئن ڪرڻ سان ارهه جي اندرئين جوڙجڪ تي گهڻ چڪ پوندي، ڇاتي وڌيڪ جاذب ۽ عورت وڌيڪ جوان لڳندي. ساڳئي وقت هيءَ ڳالهه به ياد رکڻ گهرجي ته، انگيءَ رستي ارهن جي ڊول ۾ سڌارو آڻي ناهي سگهبو. جڏهن ته انگين رستي ڪن پيدا ٿيندڙ لازمي ڳالهين کي روڪي سگهبو آهي.

2- پنهنجي سيني جي مشڪن کي طاقتور به رکجي، ان لاءِ بهتر هوندو آهي ته روزانو ڪسرت ڪبي رهجي. اهڙين ٻن قسمن جي ڪسرتن جو اڳ ۾ بيان ڪري آيا آهيون جڏهن ته هڪ نئين جو هتي ذڪر ڪجي ٿو: هيٺ سڌو ويهي پيٽ کي اندر ۽ پيرن کي سڌو ڪري ڇڏجي. به وڏا ڪتاب هٿن ۾ جهلي، ٻانهن جي ٻيگهه جيترا پري جهلي ڪين واپس سيني تائين پهچائڻ جي ڪوشش ڪجي. پوءِ ٻانهون سڌيون ڪري ڪتابن کي ڪجهه گهڙين لاءِ جهلجي. ايئن ايترا ڀيرا ڪجي جيترا ڀيرا ڪري سگهجي، پوءِ چاهي اهو هڪ منٽ جيتري وقت لاءِ هجي يا ان کان مٿي.

3- سواءِ ان جي ته جڏهن ٻنديءَ جي آس پاس ۾ ڪي نظر نه ايندڙ وار هجن جن کي سدائين ڪڍيو ويندو آهي باقي سڄي ارهه تي ڪنهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت ناهي هوندي. پر جي توهان جو ور توهانجي ارهن کي ڪريم لڳائي يا مساج ڪري رهيو آهي ۽ توهان کي ان مان مزو اچي رهيو آهي ته ٺيڪ آهي

نه ته، ان جي به ضرورت ناهي هوندي. باقي سڄيءَ چمڙيءَ جي ڀيٽ ۾ ارهن جي چمڙيءَ ڏانهن خاص ڌيان ڏيڻ جي ضرورت نه ٿئي.

4- اهڙين شين، ڪريمن ۽ مساج وغيره کان پرهيز ڪرڻ گهرجي جيڪي خشڪ يا غير معمولي قسمن جون هجن يا جاديئي اثر ڏيکاريندڙ سمجهيون وينديون هجن. پر جي ضرورت محسوس ڪئي به وڃي ته ان لاءِ ڊاڪٽر سان اڳواٽ صلاح ڪرڻ گهرجي.

ڪتاب ۾ جيئن ته هڪ سڄو باب، "ارهڻ جي عام روڳن" تي ڏنو ويو آهي ۽ ان مان توهان کي ڪافي خبر پئجي چڪي هوندي تنهنڪري اسين اهو چوڻ نه ٿا چاهيون ته، ارهن کي سدائين طبي، سونهن يا شاهه نوشه جوڙڻ مسئلن جو شڪار نيٺو پوي ٿو چو ته، عورتن جي تمام وڏي اڪثريت اهڙي آهي جيڪا پنهنجن ارهن جي بچاءُ ۽ سنڀال لاءِ ڪجهه به ناهي ڪندي جو ارهن کي به ايئن ئي ڇانيو ويندو آهي جيئن جسم جا ڪي ٻيا عضوا/ حصا هجن.

باب ڏهون

انگيون

اڄڪلهه سڀني عورتن لاءِ انگيءَ جو استعمال ڪرڻ، هر روز جو معمول ٿي پيو آهي ۽ انگي سندن پوشاڪ جو هڪ اهم حصو سمجهي وڃي ٿي. جڏهن ته، انساني پوشاڪ ۽ فئشن جي پيٽ ۾، انگيءَ جي وجود ۾ اچڻ جي تاريخ بلڪل تازي آهي.

انگيءَ کي انگلش ۾، برا (bra) سڏجي جيڪو بريزيئر (brassiere) جو اختصار آهي. آڪسفورڊ انگلش ڊڪشنريءَ مطابق ته، عورتن بريزيئر جو استعمال 1912ع ۾ ڪرڻ شروع ڪيو. جڏهن ته اصل ۾ ان کان به اڳ، آمريڪا ۾ انگي استعمال ڪئي وينديون هئي. ساڳئي وقت اها به ڄاڻ پئجي ناهي سگهي ته، اهو اصطلاح ڪيئن مروج ٿيو. جيتوڻيڪ بريزيئر فرانسيسي ٻوليءَ جو اصطلاح آهي پر تنهن هوندي به فرانسيسي هي اصطلاح رڳو انگيءَ لاءِ استعمال ۾ ناهن آڻيندا. فرانسيسيءَ ۾ بريزيئر ٻارن جي ڪنجيءَ/ چوليءَ لاءِ استعمال ڪيو ويندو آهي ۽ انگيءَ لاءِ ساتن گارج (sautien- gorge) اصطلاح استعمال ٿئي ٿو. جڏهن ته اهي پهريان آمريڪن ئي هيا جن بريزيئر لفظ جو يا ته استعمال يا مروج ڪيو. بهرحال اهو ڪنهن به استعمال ڪيو، ان کان پوءِ بريزيئر جو لفظ ايترو ته عام ۽ مروج ٿي ويو جو اهو هاڻ هر هڪ استعمال ڪري رهيو آهي. بريزيئر لفظ پهريائين 1937ع ۾ استعمال ڪيو ويو.

اهو ڏسڻ لاءِ ته انگيءَ جي استعمال ڪرڻ جو رواج ڪيئن پيو. اهو ضروري ٿيندو ته سڀ کان اول، اندران پائڻ جي ڪپڙن يعني انڊرويئر (under wear) جي تاريخ تي هڪ نظر وجهون (اسان وٽ انڊرويئر مان مطلب رڳو ڪڇي جو ورتو ويندو آهي جڏهن ته اصطلاحاً ان جي معنيٰ اهي ڪپڙا آهن جيڪي ڪپڙن جي اندران پاتا وڃن. تنهنڪري اسين جامع معنيٰ ۾ انڊرويئر ئي استعمال ڪنداسين).

اوائلي دور جا ماڻهو گهرگهلا ڪپڙا ۽ پوشاڪون اوڍيندڙ هيا. يونان جي ڪلاسيڪل دور جي عورتن ۽ مردن لاءِ چيو ويندو آهي ته اهي به پنهنجي وقت ۾ ڊريپڊ (draped) ۽ فولڊيڊ (folded) ڍڪها ويس پائيندا هيا. يوناني ۽ مصري ماڻهو جيڪي وڳا پائيندا هيا اهي به ٿها هوندا هيا پر پوءِ به اهڙن وڳن لاءِ اهو

چئي نہ ٿو سگهجي تہ اهي ڪي اصل ۾ اندرويئر طور استعمال ڪيا ويندا هيا. ان وقت جي عورتن جي ٺهيل بتن (statues) جي ڏسڻ مان خبر پوي ٿي تہ، اهڙن بتن کي بہ ڪپڙن جي هيٺان ڪجهہ بہ پهريل ناهي. پر ان وقت جي لکتين مان خبر پوي ٿي تہ عورتون لِينن جي ڪپڙن يا چيلي جي چمڙي جون پٽيون پنهنجي ڇاتين يا چيلهہ سان ٻڌي ڇڏينديون هيون تہ جيئن هو، پنهنجن جسمن کي ٻولائتو بڻائي ۽ ضابطي هيٺ رکي سگهن. هڪ اهڙو پٽو جنهن کي ماسٽوبيٽان (mastodetan) سڏيو ويندي هو، سو بہ ان زماني ۾ سيني سان ٻڌڻ جو رواج هيو تہ جيئن سيني کي ترااڪڙو/ لسو رکي سگهجي. ايئن پانيو وڃي ٿو تہ، يونانين سڀ کان اوائلي انگيون ٺاهيون هونديون.

ان کان پوءِ ڪي صديون گذري ويون پر پوءِ بہ عورتن جي پوشاڪن ۾ ڪي مڙيوئي تبديليون آيون. جڏهن تہ 1100ع ڌارا ڪڙتن جهڙيون ڍليون ڊريسون پائڻ جو رواج پيو، جن کي پاسن ۽ پٺاڙن کان ڪهيون ٻڌل هونديون هيون جن کي ڇڪي اهي جسم سان ٺائيٺ ڪري ٻڌيون وينديون هيون. ايئن عورتن ۾ اهو رواج پيو تہ هو ڪپڙا رڳو چيلهہ تائين اوڍڻ لڳيون. ان جي سڌ ڪانهي تہ اهو ڪهڙو سبب هيو جو عورتن جي لباس ۾ اهڙي تبديلي پيدا ٿي، پر پانيو ويندو آهي تہ اهو شايد ان ڪري ٿيو جو چرچ جو اثر آهستي آهستي گهٽجي رهيو هو ۽ جديد نظرين تحت عورتون وڌيڪ آزاد ٿي پنهنجي جنسي ٻول جو نماءُ ڪرڻ لڳيون هيون. ان قسم جي تبديلي مختلف مرحلن مان گذرندي اڄڪلهہ جي ٺائيٺ جين جي صورت ۾ ظاهر ٿي آهي. جنهن جي پائڻ سان عورتن جي پولهہ وڌيڪ ظاهر ۽ بنا انگيءَ جي ارهہ وڌيڪ جاذب ٿي پون ٿا ۽ عورتون اڳي کان گهٽيون وڌيڪ، جنسي پرڪشش لڳن ٿيون.

12 صدي ع ۾ عورتن جون ڊريسون جيئن جيئن وڌيڪ ٺهڪندڙ ٿينديون ويون تيئن تيئن اندرويئر بہ وڌيڪ اهميت وارا ٿيندا ويا ڇاڪاڻ تہ، ڪيتريون عورتون اهڙي ٻولن واريون نہ هيون جهڙو فئشن جو رواج پيو. 16 صديءَ جي پوئين اڌ ۾، ٺائيٺ قسمن جي باڊيس (bodices) پائڻ جو دور شروع ٿيو ۽ ڪارسيٽ (corset) طور وهيل مڇيءَ جا هڏا استعمال ٿيڻ لڳا. جن وسيلي ڇاتن کان مٿي سڄو پيٽ ۽ ڇاتي بند ڪئي ويندي هئي.

18 صديءَ جي آخر ڌارا زيباڻتا فئشن جنهن ۾ پيٽيڪوٽ، ڪارسيٽ، سموڪس (smocks) ڪانسواءِ مٿي جي پوشاڪن ۽ ٽوپلن وغيرهہ پائڻ جهڙا فئشن اينڊڙ ڏهاڪو سالن اندر پراڻا ليکجڻ لڳا ۽ سنهي هجڻ کان سواءِ هاءِ ويسٽيڊ (high waisted) مسلن ۽ ڪاٽن گائونن جو رواج زور وٺڻ لڳو جيڪي جسم سان چهٽيل ٿي رهيا جنهن سبب مختصر اندرويئر پاتا ويندا هيا. فئشن جي تڪڙيءَ مٽ جو سبب، فرانس جو انقلاب سمجهيو ويو جنهنڪري عورتن جي

پوشاڪن ۾ پهرئين ۾ وڏي تبديلي آئي، طبقاتي وچوٽي ختم ٿيڻ لڳي ۽ هڪ اهڙو ماحول پيدا ٿيو جيڪو پوشاڪ جي لحاظ کان اَطبقاتي هيو. ساڳئي عرصي ۾ سلڪ ۽ ڪاٽن وغيره جهڙين شين جي وڪري تي به ڪجھ وقت لاءِ پابندي وڌي ويئي ۽ رڳو سادي قسم جي پوشاڪ تي زور ڏنو ويو جنهن ۾ هڪ سادي قسم جو انڊرويئر ته ڪيترين عورتون، ان سان گڏوگڏ ڪارسيٽ پائي ڪم ڪرڻ لڳيون.

اهو پهريون عالمي جنگ وارو زمانو هيو جڏهن عورتن کي فوجي ۽ شهري وسندين ۾ جسماني پورهيو ڪرڻو پيو ۽ اهوئي، اهو دور هيو جڏهن انگيءَ جو استعمال زور وٺڻ لڳو. عورتن محسوس ڪيو ته، انگيءَ پائڻ سان جيڪا سهائتا ملي ٿي اها نه رڳو عملي طرح سان فائديمند ثابت ٿئي ٿي پر اها فرحت ڏيندڙ به آهي. ان سلسلي ۾ 1951ع ۾ اهو چيو ويو ته، ”ڪنهن سهڻي جسم لاءِ انگي جو هجڻ ايترو ئي ضروري آهي جيترو ڪارسيٽ جو استعمال ڪرڻ ضروري آهي.“ جنگ جي خاتمي کان پوءِ عورتن پنهنجيءَ زندگيءَ کي مختلف پهلوئن سان ڏسڻ لڳيون چاڪاڻ ته، هو مردن سان گڏ ڪم ڪري، پاڻ کي سوسائٽي جو هڪ اهم رڪن ثابت ڪري چڪيون هيون. ڪين ووٽ جو حق ملي چڪو هو ۽ هڪ اهڙو فيشن مروج ٿيڻ لڳو هو جنهن سبب هو ڏسڻ ۾ مردن جيان ٿي لڳيون، سندن سڄو سينو تراڪڙو رهڻ لڳو، چاڪاڻ ته هو جيڪي ڪارسيٽ پهرڻ لڳيون هيون ان ڪين مٿان چاتيءَ کان وٺي هيٺ هنڌرن تائين هڪ خول جيان بند ڪري ڇڏيو هو. اهڙي، چوڪرين جهڙي ڊول پيدا ٿيڻ سبب نه رڳو چاتيون پر سندن چيله به ڍڪجي گم ٿي ويئي ٿي. ان دور جون انگيون، انگيءَ گهٽ پر چاتيءَ کي تراڪڙو ڪري ڇڏيندڙ وڌيڪ هيون. ان عرصي دوران ڪيترن مشهور ڪارسيٽري ڪمپنين، انگيون به ٺاهڻ شروع ڪيون ۽ 1920ع واري ڏهاڪي جي وچڌارا هڪ اهڙو فيشن شروع ٿيو جو بسٽ (bust)، عورت جا ارهه/ چاتي، ڪنهن فرد جو مٿيون ڌڙ جنهن ۾ مندي ڪلها ۽ چاتي اچي وڃن) ۽ چيله جي نماءَ ڪرڻ جو وري هڪ نئون دور شروع ٿيو.

1920ع واري ڏهاڪي دوران پهريون ڀيرو، ٺوڪ جي حساب سان اهڙيون نراليون انگيون تيار ٿيڻ لڳيون جيڪي ارهن کي هڪ ٻئي کان الڳ ۽ ڌار ڪري بيهارينديون هيون ۽ 1928ع ۾، انگين ۾ ارهن لاءِ اونهن ڪوپن جي به گنجائش رکي ويئي. جنهن سبب انگين جي دنيا جو هڪ مڪمل نئون دور شروع ٿيو ۽ اهڙيون انگيون متعارف ڪرايون ويون جن جي اوپڻ سان، ارهه اپئن ڏسجڻ ۾ اچڻ لڳا جيئن اصل حالت ۾ ايندا آهن. ان عرصي دوران انگين ٺاهيندڙن کي پهريون ڀيرو اهو خيال پيدا ٿيو ته، مختلف عورتن لاءِ مختلف ڊولن جون انگيون ٺاهڻ گهرجن، جڏهن ته ان وقت تائين عورتن رڳو اهي انگيون پئي استعمال ڪيون جيڪي ڪين

مهيا ٿي ڪيون ويون.

اها آسٽريليا جي 'بيرلي' (Berlei)* ڪمپني هئي جنهن پهريون ڀيرو عورتن جي ٻولن جي سائنسي بنيادن تي ماپ ڪئي. ان لاءِ پنج هزار عورتن کي شامل ڪيو ويو ۽ هر هڪ عورت جون 26 ماپون ورتيون ويون. حاصل ٿيندڙ رزلٽ جي چنڊ ڇاڻ ۽ تجزيو ڪرڻ کان پوءِ اهي 1926ع ۾ ڇپرايون ويون. ان اپياس مان سڌ پيئي تہ، جسماني ٻول جي لحاظ کان عورتون پنجن ٻولن جون آهن. ساڳئي ڪمپنيءَ پاران 1976ع ۾ ساڳئي کوجنا ورجائي وئي، جنهن مان ڪمپنيءَ کي اها ڄاڻ حاصل ٿي تہ، انڊرويئر جون ڪهڙيون سائيزون تيار ڪيون وڃن. 1935ع ۾ هڪ آمريڪن ڪمپنيءَ 'وارنر براس' ڪوپن واريون انگيون متعارف ڪرايون ۽ انهن جي اي، بي، سي ۽ ڊيءَ ۾ درجيبندي ڪئي، جيڪو طريقو اڄ بہ مروج آهي. پر، انهن جو اهو طريقو ڪيترن سالن تائين مروج ٿي نہ سگهيو. ايئن 1940ع تائين برطانيہ جو مروج ڪيل بسٽ جي سائيزن وارو طريقو هلندو رهيو جڏهن تہ، 1939ع ۾ ارهن جي ڪوپن جي سائيز جي، جيڪا درجيبندي ڪئي وئي هئي اها جونيئر (junior)، ميڊيم (meduim)، فل (full) ۽ فل وٿ وائيڊ ويسٽ (full with wide west) جي حساب سان هئي.

1938ع ۾ بنا پٽين جي انگين جو رواج پيو پر اهي 1950ع واري ڏهاڪي تائين عام مروج ٿي نہ سگهيون. جنگ واري دور کان پوءِ اهڙيون انگيون پڻ تيار ڪيون ويون جن ۾ وائر (wire) پيل هئي جڏهن تہ پيڊ واريون انگيون ڏهاڪو سالن کان وٺي مروج هيون. 1939ع واريون انگيون اهڙيون هيون جن جي استعمال ڪرڻ سان ڇاتيون ابري ٿي بيٺيون ۽ 1950ع جي ڏهاڪي واريون گهٽيون نوڪدار ۽ ڪُنڊائتن قسمن جون هيون. جڏهن فلمي دنيا جون حسينائون جهڙوڪ: جين رُسل، جنسي ديوين جي طور ونديون هيون. اهڙن قسمن جي مصنوعي ارهن جو جنون، جيڪي ٻول ۾ نوڪدار ۽ ڀالائتيون هجن تن جي شروعات آمريڪا ۾ ٿي ۽ اڄ بہ آمريڪي مرد پنهنجو پورو پيار جي پيٽ ۾ ارهن کي شهوتي هنڌ سمجهي انهن ۾ وڌيڪ دلچسپي رکي ٿو.

1950ع واري ڏهاڪي دوران هر هڪ قسم جي مصنوعي ارهن جي گهرج وڌڻ لڳي جيڪي نمايان، نوڪدار ۽ ڪُنڊائتا هجن. اهي عورتون جيڪي قدرتاً اهڙن ارهن کان محروم هيون، تن لاءِ اهڙيون ڪيترن قسمن جون انگيون موجود هيون. 1955ع دوران اندازو لڳايو ويو تہ عورتن جو چوٿون حصو، اهڙيون ڪيترن قسمن جون مصنوعي ڪٽيز / فالسيز (cuties / falcies) استعمال ڪري رهيو آهي جنهن سبب اهڙيون شيون ٺاهيندڙ سڀ ڪمپنيون مشهور ٿيڻ لڳيون. نہ رڳو ايترو پر اهڙيون فالسيون بہ تيار ٿيڻ لڳيون جن کي گهربل سائيز ڏيڻ لاءِ هوا ڪي استعمال ڪندي ويئي، جڏهن تہ انهن ۾ هڪ قباحت هي هئي تہ

اهي هوائي سفر دوران سسي ٿي ويون.•

1960ع جي ڏهاڪي دوران عورت جيئن جيئن آزاد ٿيندي ٿي ويئي تيئن تيئن مردن جي اهڙي آدرشي بست واري غير معمولي پاءِ کي پڻ ڌڪ لڳندو ويو ۽ جنهن سبب مردن ڪامي لحاظ کان پنهنجون نگاهون، ارهن کان هٽائي ٽنگن تي اٽڪائي ڇڏيون ۽ 1960ع واري ڏهاڪي دوران مني اسڪرٽ وڏيڪ مقبول ٿيڻ لڳو، خاص طور تي نوجوان نارين ۾، ايئن جيڪو فئشن مروج ٿيو تنهن سبب عورتن جون ٽنگون سٿرن تائين واضح ٿيڻ لڳيون. ڏاڪڻيون چڙهندي يا ڪنهن ٻه سخت/ تڪڙي ڪم ڪندي نه رڳو سندن سٿر پر هيو ٻه گهٽو ڪجهه ظاهر ٿيندو پئي رهيو.

اڄ جون انگيون:

اڄڪلهه انگين جي خريد و فروخت هڪ وڏو بزنس بڻجي ويو آهي ۽ هر سال انگلنڊ ۾ رڳو ڏيڍ سو ملين پائونڊ جون انگيون خريد ڪيون وڃن ٿيون. 1979ع ۾ برطانيه جي عورتن 45 ملين انگيون خريد ڪيون. جڏهن ته فئشن طور ۽ مزي خاطر استعمال ۾ ايندڙ انگين جي مارڪيٽ ۾ اڃان ٻه وڌيڪ واڌارو اچي رهيو آهي.

اسان اڳ ۾ اهو ٻه ڏسي آيا آهيون ته،'سوسائٽيءَ ۾ جيئن جيئن عورتن جي ڪردار ۾ تبديلي ايندي ويئي تيئن تيئن سندن پوشاڪن ۾ ٻه ڦيرو آيو آهي پوءِ چاهي اهي ٻاهريون پوشاڪون هجن يا اندريون. اڄڪلهه انگلنڊ ۾ پرٽيل عورتن جو اڌ کان مٿي مختلف ڪمن ڪارين ۾ رڌل رهي ٿو ۽ انهن مان گهٽين جو اهو چوڻ آهي ته هو ڏينهن جو ۽ ڪم ڪار دوران اهڙيون انگيون اوڍڻ پسند ڪن ٿيون جيڪي آرامده ۽ جهل ڏيندڙ هجن.

جيئن عام طور تي مشهور آهي ۽ اهو مردن جي گيان جي ابتڙ ته، هر جمار جي عورتن جي وڏي اڪثريت اهو پسند ڪري ٿي ته هو گهٽو وقت انگيون اوڍيل رهن. اسان جيڪا سروي ڪئي تنهن ۾ رڳو 2 سيڪڙو عورتون اهڙيون هيون جن ٻڌايو ته، هو عام طور تي انگيون استعمال نه ٿيون ڪن. جڏهن ته، 16 سيڪڙي ٻڌايو ته هو هميشه بنا انگين جي رهيون آهن ۽ 62سيڪڙو اهڙو هيو جنهن ورلي انگي استعمال نه ڪئي هوندي. عورتن جي اڪثريت جيڪا انگين کان سواءِ رهي ٿي ته، هو ايئن رڳو شام جي وقتن ۽ ڪن سماجي گڏجاڻين وارن موقعن تي ڪن ٿيون.

انهيءَ ۾ ڪو شڪ ناهي ته اڄ جي عورت جي انگين اوڍڻ جو مکيه سبب پاڻ کي آرامده رکڻ ۽ سهائتا ڏيڻ آهي ۽ اهو اسان جي سروي مان ٻه ظاهر ٿيو. تجربيڪار انگيون ٺاهيندڙن ۽ وڪڻندڙن جو چوڻ آهي ته، عورتون عام طور تي اهو پسند ڪنديون آهن ته هو جڏهن هلن چلن يا ڊوڙن ڀڪن تڏهن سندس ارهن کي لڏڻ نه گهرجي. تنهنڪري اڄڪلهه عورتون اهڙيون انگيون خريد ڪرڻ پسند ڪن

ٿيون جيڪي کين آرام ڏين ۽ زيبائتو بڻائي سگهن ۽ اهي ئي سندن انگين خريد ڪرڻ وقت سڀ کان پهريون ۽ اهم ڪسوٽيون هونديون آهن.

ان ڳالهه تي به گهٽي کوجنا ڪئي وئي آهي ته عورتن جا انگين جي باري ۾ ڪهڙا ويچار ۽ ان لاءِ ڪهڙيون گهرجون آهن. کوجنائن مان ظاهر ٿيو آهي ته ان سلسلي ۾ سڀيئي عورتون بنا ڪنهن رڪ رڪاءَ جي پنهنجي بسٽ لاءِ وڏيڪ اوني ۾ رهن ٿيون جو هو پنهنجي بسٽ کي پنهنجي جنس، ڪام ۽ ڪردار جي نمائندگي ڪندڙ سمجهن ٿيون. تقريباً سڀني عورتن کي اها به سڌ هوندي آهي ته هو ڪهڙو ٻول رکڻ چاهن ٿيون ۽ انگي پائڻ کان پوءِ هو ڪيئن ڏسڻ ۾ اچڻ چاهين ٿيون. هر عورت کي پنهنجي لاءِ اهڙو الڳ رايو هوندو آهي ته هوءَ بهتر ڪيئن ٿي ڏسڻ ۾ اچي ۽ سندس اهڙي سوچ ان نسبت سان جنم وٺي ٿي ته سندس نفسياتي- جنسي لحاظ کان ڪيئن پرورش ڪئي وئي آهي ۽ ڪيس پنهنجي جسماني ٻول بابت ڪهڙا ويچار آهن. ڪيتريون عورتون پنهنجن ارهن مان ايتريون ته ارهيون رهنديون آهن جو هو سئين ۽ سهڻين انگين خريد ڪرڻ کان پوءِ به اهڙو چاڙهو محسوس ناهن ڪنديون. جڏهن ته ڪي وري پنهنجي لاءِ انگيون درزنن جي حساب سان خريد ڪن ٿيون چاڪاڻ ته هو، پنهنجن ارهن مان لطف حاصل ڪن ٿيون ۽ انهن کي پنهنجي ۽ پنهنجن سائين لاءِ اهميت وارا پائين ٿيون.

عورتون سڀ کان پهريائين پوشاڪون ان لاءِ اوڍين ٿيون ته جيئن هو پنهنجو پاڻ کي آرامده رکي سگهن ۽ پوءِ، ان لحاظ کان ته جيئن مردن کي متوجه ڪري سگهن. گهڻين عورتن جو چوڻ آهي ته، "وٽن جيڪي ڪجهه آهي هو ان مان وڌ ۾ وڌ حاصل ڪرڻ چاهين ٿيون." جڏهن ته هو اهو سڀ ڪجهه حاصل ڪري نه ٿيون سگهن. ٿلهي ليکي ته، عورتون ارهن جو گهڻو اڀار، نماءُ يا ٻنهي ارهن جو وچوارو ڊانئو حصو وغيره ظاهر ڪرڻ ناهن چاهينديون جنهن مان وئشائپ جي ڏک ملندڙ هجي ۽ نه ئي مصنوعي طريقا اختيار ڪري هو ايئن ٿيڻ چاهينديون آهن، ته ساڳئي وقت اهو به ناهن چاهينديون ته انگي نه هجڻ جي ڏک ظاهر ٿيندڙ هجي جنهن سبب سندن لاءِ ڪجهه به تصور ڪري سگهجي ٿو.

گهڻين عورتن کي اهو به چڱيءَ طرح سان ياد هوندو آهي ته هنن، پهريون پيرو انگي ڪڏهن خريد ڪئي هئي، جيڪا ڳالهه سندن سامائجڻ ۽ نسرندڙ جنسيت سان لاڳاپيل هوندي آهي. اڀرندڙ ارهن وارو وقت به کين چڱيءَ طرح سان ياد هوندو آهي جو وڏيون جڏيون تڏهن کين چيڙائينديون رهنديون هيون ۽ ڪيترن کي ته پهرين انگيءَ بابت اڻوڻندڙ يادگيريون به هونديون آهن چاڪاڻ ته، اها ان وقت کين ناپسند، اڻ نهڪندڙ ۽ اڻ سوهندڙ هئي جيڪا سندس ماءُ يا ڀيڻ جي چونڊ هئي يا ڪنهن کين سوکڙيءَ طور ڏني چڏي هئي. اهڙو ڪو مخصوص وقت به ناهي هوندو جڏهن کان انگيءَ اوڍڻ شروع ڪجي. جڏهن ته عام طور تي ، 11 ۽ 13 سالن جي وچواري

عرصي ۾ اها ڪڏهن به استعمال ڪئي ويندي آهي. هڪ نوجوان ڇوڪريءَ کي تڏهن انگي استعمال ڪرڻ گهرجي جڏهن هوءَ سمجهي ٿي ته هوءَ ان لائق ٿي وئي آهي. مطلب ته انگي ڪڏهن کان پائڻ شروع ڪجي ٿي ان جو ڪو مخصوص وقت ناهي هوندو. جيڪڏهن سندس ساهڙيون انگيون پائين ٿيون ۽ هوءَ به چاهي ٿي ته انگي اوڍي پوءِ چاهي کيس ضرورت نه به هجي ته کيس هڪ اڌ استعمال ڪرڻ گهرجي. ان جي استعمال ڪرڻ سان ڪوبه نقصان ٿي نه ٿو سگهي.

ڪوجنا ڪندڙن جي راءِ موجب ته نوجوان ڇوڪريون اهڙن قسمن جون انگيون پسند ڪن ٿيون جيڪي:

(1) ايتريون آرامده هجن جو انهن سبب ڪا به تڪليف پيدا ٿي نه سگهي پر اهڙو احساس ملندڙ هجي ته جڻ انگي پاتل ئي ڪونهي. ڪنهن ڇوڪريءَ جي نفسياتي- جنسي اوسر جي لحاظ کان اها ڳالهه دلچسپ هوندي آهي. ڇو ته، ان عمر ۾ کيس پنهنجن نسرندڙ ارهن بابت گڏيل ويچار هوندا آهن. جڏهن ته ڪيتريون ڇوڪريون انگيون ته اوڍڻ چاهينديون آهن پر هو اهو ناهن چاهينديون ته انهن ڪري هو جسماني يا نفسياتي لحاظ کان باخبر رهن.

(2) اهڙين نوجوان ڇوڪرين جي انگين پائڻ جو ٻيو سبب هي به هوندو آهي ته، هو انگي پائي پنهنجي ٻول ۾ سهٽائپ پيدا ڪرڻ ۽ مزيدار لڳڻ چاهينديون آهن. جيڪڏهن اهڙين ڇوڪرين جون مائر سندن اها ڳالهه سمجهڻ لڳن ته، هوند ڪيترين ڇوڪرين لاءِ، پهرين انگي اوڍڻ واري يادگيري سندن لاءِ وڏيڪ خوشين واري ثابت ٿي سگهي ٿي. نوجوان ڇوڪريون نرم ۽ گول ٻول واريون انگيون اوڍڻ چاهينديون آهن، پر نه ڪي اهڙيون جن جي پائڻ سان سندن ڇاتي لسي ٿي وڃي.

16 سالن جي عمر کي رسڻ کان پوءِ گهٽيون ڇوڪريون پنهنجن ارهن لاءِ وڌيڪ چنتاڪن ناهن رهنديون ۽ هو ارهن کي جنسي اپارن طور وڌيڪ ڏسڻ لڳنديون آهن. هن عمر ۾ ڇوڪريون اهڙين انگين لاءِ سوچڻ لڳنديون آهن جيڪي اهو ڪجهه ظاهر ڪري سگهن جيڪو ڪين آهي ۽ اهي انگيون جيڪي ارهن جي وچواري ڍانڍي حصي کي ظاهر ڪري سگهن هو خريد ڪرڻ پسند ڪنديون آهن.

ٿلهي ليکي ته نوجوان ناريون ٻن قسمن جي انگين جو استعمال ڪرڻ چاهينديون آهن: هڪڙيون اهي جيڪي عام سادن قسمن جون هجن جيڪي هر روز پاتيون وڃن ۽ ٻيون، وڌيڪ موهيندڙ جيڪي شام جي وقت جو استعمال ڪجن. جڏهن ته، مزي خاطر پاتل انگيون عام طور تي گهٽ آرامده، هلڪن رنگن ۾، ڍانڍو حصو وڌيڪ ظاهر ڪندڙ، ارهن جا گهٽ حصا ڍڪيندڙ ۽ ظاهراً وڌيڪ جنسي ڪشش پيدا ڪندڙ هونديون آهن. اڄڪلهه جي عورت سراسري طور تي عام استعمال لاءِ ڇهن کان اٺن تائين انگيون رکي ٿي ۽ کيس خاص موقعن لاءِ ٻيون

ڪيتريون مخصوص هجن ٿيون.

ڪوجنائن مان ظاهر ٿيو آهي تہ عورتون اهڙيون انگيون پسند ڪن ٿيون جيڪي:

- مشين رستي جهٽ ڌوئي صاف ڪري سگهجن.
- سينٿيٽڪ جهڙوڪ: ليڪرا (lycra) جون ٺهيل هجن جو اهي لچڪدار، هلڪيون، سولائي سان صاف ٿي سگهندڙ ۽ جهليندڙ هونديون آهن.
- ڪاٽن جون انگيون راندين روندين ۾ خاص طور تي گرم موسمن لاءِ بهتر ڀانيون وينديون آهن. عام طور تي اهڙين انگين کي پراڻي رواج جو سمجهيو ويندو آهي جو منجهن ليڪرا واريون خوبيون نہ ٿين.
- انگيون اهڙي قسم جون ٺهيل هجن جو اهي لچڪدار يا انهن جون پٽيون انگهدڙ ۽ موڪريون هجن تہ جيئن اهي ڪلهن ۾ ڏنا وجهي يا نشان پيدا ڪري نہ سگهن.
- انهن جون پٽيون سائيز آهر گهٽائي وڌائي ٺهڪائي سگهجن.
- پاسن وارا گهير گهٽ هجن تہ جيئن ڪچ جي هيٺان واري پگهر سبب، چمڙيءَ جو رنگ ڦٽي نہ سگهي.
- منجهن کهريون ڪيرون نہ هجن، هوند اهي ڪنهن حساس چمڙيءَ لاءِ تڪليف ڏهہ ٿي سگهن ٿيون خاص طور تي حيض اچڻ کان اڳ واري عرصي دوران.
- لاهڻ ۽ پائڻ ۾ سوليون هجن. ڪيتريون عورتون انگين کي اڳيان ٻڌي پوءِ انهن کي پٺيان پنهنجي اصلي جاءِ تي ورائي چڙهينديون آهن. جڏهن تہ، ڪيتريون عورتون پٺيان ٻڌجندڙ انگيون وڌيڪ پسند ڪنديون آهن. ڇو تہ، سندن خيال موجب انگين جا اهڙا ٻڌجندڙ هنڌ اڳيان نظر ايندڙ هوندا آهن ۽ ڪين خدشو هوندو آهي تہ انگيءَ جي اهڙي ڳنڍ جهٽ کلي بہ سگهي ٿي.
- ڪنهن اهڙي مادي جون ٺهيل نہ هجن جنهن ۾ سختي هجي. انهن جون پٽيون اهڙيون هجن جيڪي جهل ڏيندڙ ۽ ايتريون موڪريون هجن جو اهي ماس ۾ گهڙي نہ وڃن ۽ نہ ئي هيٺانجي پاسي وري وڃن.
- اهڙيون جيڪي چوليءَ وغيره مان نظر اچي نہ سگهن ٻين لفظن ۾ تہ اهڙي جيڪا ڏسڻ ۾ چمڙي جهڙي ايندي هجي. دنيا ۾ وڌ ۾ وڌ وڪامجندڙ انگي 'گوسارڊ ونڊر برا' آهي جيڪا وڌ ۾ وڌ خوبصورت، منجهس ڪي قدر پٺڊ پيل، ارهن کي ڪي قدر مٿي ڪٽي بيهندڙ ۽ انهن کي هڪ ٻئي کان مناسبت ۽ سٺيءَ طرح سان الڳ الڳ ڪندڙ آهي.

جيڪي ڳالهيون عورتن کي انگين کان بچڻ ڏياريندڙ آهن:

- مختلف ڪمپنين جون انگيون جن جي ساڳئي سائيز ۾ فرق تہ ساڳئي ڪمپنيءَ

جي ساڳين سائيزن ۾ بہ فرق هجي.

- جڏهن وچولي سائيزن جي ڪوپن واريون انگيون (جهڙوڪ اَي بي ۽ بي سي) ملي نہ سگهن.
- جڏهن ڪين ڪنهن سنيءَ انگيءَ جي سڌ پوي ۽ اها مارڪيٽ ۾ ملي نہ سگهي.
- جڏهن انگيون محدود رنگن ۾ ملي سگهن.
- 36 انچن کان مٿي بسٽ جون انگيون جڏهن مختلف نمونن، رنگن ۽ ڊولن ۾ دستياب ٿي نہ سگهن.
- جڏهن وڏن ڪوپن واريون انگيون حاصل ڪري نہ سگهجن.
- جڏهن دڪاندار کي انگين بابت ڄاڻ نہ هجي.

انگي خريد ڪرڻ:

عورتون هر سال ڪيتريون ئي انگيون خريد ڪن ٿيون ۽ اهي بہ پنهنجون پاڻ دڪانن تان. ائين انگين خريد ڪرڻ مان هڪ فائدو هي ٿيندو آهي تہ، عورتون اهڙيون انگيون خريد ڪري سگهنديون آهن جيڪي سندن لاءِ بهتر هونديون آهن. جڏهن تہ ان مان هڪ نقصان بہ هوندو آهي ڇاڪاڻ تہ، هو اهڙيون انگيون موڊ/ جوش ۾ اچي خريد ڪن ٿيون ۽ پوءِ جڏهن اهي گهرن ۾ پائي ڏسن ٿيون تہ انهن مان ناخوش رهن ٿيون. ڪيترين عورتن وٽ اهڙيون ڪيتريون ئي انگيون موجود ٿين جيڪي هو ڪڏهن بہ نہ يا ورلي پائينديون آهن. جنهن جو سبب اهو آهي تہ، اهي ڪين فٽ اچي ناهن سگهنديون. ساڳئي وقت اها انساني فطرت بہ آهي تہ هو اهڙيون انگيون دڪاندار کي واپس ناهن ڪنديون جنهنڪري سندن ڪيترو ناڻو ضايع ٿي ويندو آهي.

جڏهن تہ وڏن دڪانن ۽ انگين جي مخصوص دڪاندارن وٽ اهڙا ماهر موجود ٿين جيڪي انگين خريد ڪرڻ ۾ مدد ڏئي سگهندا آهن پر ڪيتريون نوجوان ناريون ۽ ڪراڙيون عورتون اهو ناهن چاهينديون تہ ڪو ٻيو ڪين انگيءَ خريد ڪرڻ ۾ صلاح ڏئي، جنهنڪري هو سندن صلاحن مان فائدو حاصل ڪري ناهن سگهنديون. انگين جي ماهرن کي اهڙي ڄاڻ هوندي آهي تہ هو توهان لاءِ بهترين قسم جي انگيءَ جي چونڊ ڪري سگهن. ساڳئي وقت اهو بہ بهتر سمجهيو ويندو آهي تہ، ڪجهہ سالن کان پوءِ پنهنجي اهڙي ماپ بہ نئين سر ڪرائبي رهجي خاص طور تي جيڪڏهن توهان، حمل کان پوءِ اهڙي انگي خريد ڪري رهيا آهيو تہ، ڪنهن انگين جي ماهر فٽر کان صلاح وٺڻ مان هڪ سنو فائدو هي ٿيندو آهي جو ڪيس اها ڄاڻ هوندي آهي تہ، وٽس ڪهڙيون ڪهڙيون انگيون موجود آهن ۽ ائين هوءَ توهان جو گهڻو وقت ضايع ٿيڻ کان بچائي سگهندي ۽ نہ ئي ڪا اهڙي انگي ڏئي سگهندي جيڪا توهان کي پسند نہ هجي ۽ اها توهان وٽس واپس کڻي اچو. ڪيس اها بہ سڌ

هوندي آهي تہ، ڪهڙي ڪمپنيءَ جي انگيءَ جو ڪوپ وڏو (يا ننڍو) آهي ۽ ايئن سندس صلاح توهان لاءِ ڪارائتي ثابت ٿيندي، خاص طور تي تڏهن، جڏهن توهان اسٽينڊرڊ/ معياري سائيز جي انگي استعمال ڪندڙ ناهيو.

ڪيتريون عورتون پنهنجي لاءِ انگي ڪئٽلاگ ڏسي بہ گهرائينديون آهن جڏهن تہ، اهڙين انگين گهرائڻ کان اڳ ضروري هوندو آهي تہ، پنهنجي ڏيان سان ماپ وٺجي جنهن جو طريقو ڪئٽلاگ ۾ ڏنل هوندو آهي. پوسٽ رستي انگين گهرائڻ جو هڪ وڏو فائدو هي هوندو آهي تہ، اهي پوءِ توهان گهر ۾ واندڪائي ۾ ڪنهن بہ وقت پائي ڏسي سگهو ٿا. مختلف ڪپڙن پوشاڪن تي آزمائي سگهو ٿا تہ ان لاءِ پنهنجي ور کان بہ صلاح وٺي سگهو ٿا تہ اها ڪيس ڪيئن لڳي رهي آهي. جيڪڏهن پسند نہ اچي تہ اها واپس بہ ڪري سگهبي آهي.

ڪيتريون عورتون هڪ ئي وقت هڪ کان وڌيڪ انگيون خريد ڪنديون آهن ۽ پوءِ اهي انهن ڪپڙن تي پائي منجهہ ڪري ڏسنديون آهن جيڪي ڪين اوپٽا هوندا آهن. مشاهدن مان اهو بہ ڏٺو ويو آهي تہ، عورتون جڏهن اهڙيون انگيون خريد ڪن ٿيون جيڪي صحيح طرح سان فٽ ٿيندڙ ۽ موهيندڙ هجن تہ ان سبب عورتون هڪ بجاءِ وڌيڪ انگيون خريد ڪن ٿيون. ساڳئي ڳالهہ تڏهن بہ ڪئي ويندي آهي جڏهن اهڙي ڪنهن انگيءَ جا هڪ کان وڌيڪ رنگ موجود هجن.

جڏهن عورتون انگيون خريد ڪرڻ چاهينديون آهن تہ اهي عام طور تي اڇي رنگ جون وڌيڪ پسند ڪنديون آهن. ان کان پوءِ پنهنجي چمڙيءَ جي رنگ سان منجهہ ڪندڙ ۽ ڪريم رنگ واريون وڌ ۾ وڌ پسند ڪيون وينديون آهن. ايئن چيو ٿو وڃي تہ عورتون عام طور تي اڇي رنگ کي وڌيڪ پسند ڪن ٿيون جڏهن تہ، ڪين اها بہ سڌ هوندي آهي تہ هر هر ڌوئڻ کان پوءِ اهي بدرنگ ٿي وڃن ٿيون. ان جو شايد تہ سبب هي آهي تہ، اڇو رنگ پوترتائي/ پاڪائي جي علامت آهي. جيئوٽيڪ ڪاٽن جون انگيون بہ سينٿيٽڪ انگين جي ڀيٽ ۾ پنهنجو رنگ برقرار رکي سگهنديون آهن پر تنهن هوندي بہ ڪيتريون عورتون ڪاٽن جون انگيون استعمال ڪرڻ پسند ناهن ڪنديون.

انهيءَ ۾ ڪو شڪ ناهي تہ وائر/ تارن واريون انگيون گهٽيون پسند ڪيون وينديون آهن پر تنهن هوندي بہ ڪجهہ عورتون ۽ ڪارسيٽري فٽر سدائين ان ڳالهہ سبب تشويش ۾ رهندا آهن جڏهن اهي خاص طور تي، غلط سائيزن واريون واپرايون وينديون هجن. جڏهن تار واري انگي خريد ڪئي ويندي هجي تڏهن ان ڳالهہ جو خاص احتياط ڪرڻ گهرجي تہ جيئن اها آرامده هجي ۽ وائر جو ڪو بہ حصو، انگيءَ جي ڪنهن بہ هنڌ تان ارهہ ۾ چڀي يا لڳي نہ سگهي. عام طور تي اهو بہ چيو ويندو آهي تہ، وائر واري انگي پائڻ سان ڪينسر ٿي پوي ٿي پر اهو هڪ غلط ويچار آهي. جڏهن تہ ان بجاءِ جيڪڏهن، اهڙيءَ انگيءَ جو ڪو حصو

ڪنهن هنڌ سان لڳاتار گسندو رهي ته ان سبب ان هنڌ تي، ڪنيڪٽو ۽ فائبرس ٽشوئن جي سوڄ پيدا ٿي سگهي ٿي، جيڪا ڪينسرياڻي ناهي هوندي. جڏهن اهڙي انگي پائڻ بند ڪري ڇڏجي ته اهڙي تڪليف جلد ختم ٿي ويندي آهي.

جيتوڻيڪ اڄڪلهه اهڙين انگين جي استعمال جو رواج آهي جنهن سان ارهه قدرتي ٻول وارا ٿي بيهن ٿا پر تنهن هوندي به ڪيترين عورتون اهڙيون انگيون پسند ڪنديون آهن جن جي استعمال سان سندن سينو نروار ٿي بيهي. نوجوان ناريون ۽ ننڍيون نينٽيون اهڙي ڪاٻه انگي استعمال ڪرڻ ناهن چاهينديون جن مان سندن ٻنديون ظاهر ٿيندڙ هجن. ساڳئي طرح سان هو اهڙا ڪپڙا به استعمال ڪرڻ ناهن چاهينديون. جڏهن ته ڪراڙين عورتن ڪي اهڙين ڳالهين لاءِ گهڻيل ويچار هوندا آهن. گهڻيون عورتون وري رڳو اهڙيون انگيون پسند ڪن ٿيون جن مان سندن ٻنڊين ۽ ان جي رنگ جي وائڪاپ ٿيندي رهي. پر هو وري اهڙا ڪپڙا اوڍڻ نه چاهينديون آهن جيڪي اهي شيون ظاهر ڪري وجهن. جڏهن ته، ڪي عورتون اهو چاهينديون آهن ته سندن ٻنڊيون ڪپڙن مان به ظاهر ٿينديون رهن.

ٿلهي ليکي ته، اهڙيون انگيون ٻن جي پيٽ ۾ عام طور تي وڌيڪ پسند ڪيون وينديون آهن جن ۾ لچڪدار پٽيون هجن ڇاڪاڻ ته اهي اوڍڻ ۾ وڌيڪ آرام ده هجڻ ڪانسواءِ سرڪي لهي به ناهن وينديون. اهڙين انگين ۾ رڳو خراب ڳالهه هيءَ هوندي آهي ته، انهن جون پٽيون تمام جلد ڳري بي رنگ ٿي وينديون آهن.

جيڪڏهن توهان انگيءَ جي سائيز ۽ ٺاهيندڙ ڪمپنيءَ کان واقف آهيو ته ٺيڪ آهي نه ته هر انگي خريد ڪرڻ کان اڳ اها دڪان تي ئي پائي جاچي ڏسجي. پانيو ڪٿي ته توهان کي پنهنجي سائيز جي خبر به آهي ته توهان پنهنجي لاءِ انگي ڪيئن خريد ڪندؤ. ان لاءِ هيٺ ڪجهه ٽپ ڏجن ٿا:

- انگي اها پسند ڪريو جنهن جي اسٽائيل ۽ رنگ توهان کي پسند ايندو هجي.
- انگي ڪٿي ڊريسنگ روم ۾ وڃي اها پائي ڏسو، پائڻ کان اڳ ڇاتيءَ تي اوڍيل سب ڪپڙا لاهيو جيو ته چولي، چوليءَ يا سوئيٽر وغيره هجڻ جي حالت ۾ توهان کي انگيءَ جي صحيح خبر پئجي نه سگهندي.
- انگي ايئن پايو جيئن توهان هميشه پائيندا رهندا آهيو. انگي ٻڌڻ لاءِ ان جو هُڪ بلڪل آخري اَکي ۾ وجهي ڇڏيو. جڏهن ايئن پائڻ سان انگي بلڪل فٽ ايندي هجي ۽ اها اڳتي هلي ڍوپ کان پوءِ انگهي وڃي ته هڪ اکو اڳتي ڪري ٻڌي ڇڏيو.
- اهو خيال ڪرڻ گهرجي ته انگي ڇاتين تي سهنجاڻپ سان فٽ ٿي بيهندڙ هجي ۽ نه ڪي ڇاتين جي وچواري هنڌ کان پري يا ٻاهر ٿي بيهي.
- اهو به ڏسڻ گهرجي ته ڇاتيءَ جو هر حصو، انگي جي ڪوپيءَ ۾ مڪمل طور تي

ماپي وڃي. جڏهن ڪنهن هنڌ تي کهنج پوندا هجن يا ڪوپي جي هيٺان ڪا وٽي بچي پوندي هجي تہ معنيٰ تہ انگي جا ڪوپا گهٽا ننڍا آهن. پر جيڪڏهن سڄيءَ انگيءَ ۾ کهنج پوندڙ هجن تہ معنيٰ ڪوپا گهٽا وڏا آهن. اهڙين انهن حالتن ۾ ٻين ڪوپن واري انگي پائي ڏسجي جڏهن تہ انگيءَ جي سائيز ساڳئي هجڻ گهرجي.

- اهو بہ ڌيان ۾ رکڻ گهرجي تہ انگي اوپڻ ڪان پوءِ، ماس انگيءَ جي ڪوپن مٿان نڪري نہ پوي (اهڙين حالتن ۾ چئن ارهن هجڻ جي ڏک ملندي آهي جيڪا هڪ خراب ڳالهہ آهي)، ساڳئي طرح سان ٻانهن يا پٺاڙن ڪان بہ اهڙو ماس نڪري پوندڙ نہ هجڻ گهرجي. جيڪڏهن انڊربسٽ هيٺان ماس نڪري پوندو هجي تہ اهڙين حالتن ۾ ٻڪهيون انگيون بهتر ٿي سگهنديون آهن.
- جيڪڏهن انگي ۾ تار استعمال ٿيل آهي تہ اهو خيال ڪرڻ گهرجي تہ اها تار سڌي رهي نہ ڪي ڇاتيءَ يا ٻئي ڪنهن هنڌ تي لڳندي رهي.
- اهو بہ ڏسڻ گهرجي تہ انگيءَ جو پٽيون ايترين موڪريون آهن جو اهي توهان لاءِ آرامده ٿي سگهن ٿيون ۽ ڇا اهي مناسب ڊيگهہ جيتريون آهن؟
- اهو بہ ڏسو تہ انگي جو هيٺيون حصو ڇاتيءَ سان گولائيءَ ۾ ملي بيهي ٿو ۽ نہ ڪي ڇڪجي وري وڃي ٿو. جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪجي تہ پٽين کي کهرج آهر اڳتي پوئتي ڪري سيٽ ڪجي.

آخر ۾ انگي پائي هيٺ ويهي ڏسو. سٺي طرح سان فٽ ٿي بيهندڙ انگيءَ جي خوبي اها هجڻ گهرجي تہ ان سان جڏهن ويهجي يا بيهجي تہ اها آرامده لڳڻ گهرجي. جڏهن توهان وهندا هجو تہ انگي جي هيٺين پٽي (جيڪڏهن منجهس آهي تہ) وري وڃڻ نہ گهرجي، انگيءَ جو مٿيون حصو ظاهر بہ ٿيڻ نہ گهرجي تہ ان جي ڪاٻہ تار ڪنهن بہ هنڌ تي لڳڻ/ چيڀڻ بہ نہ گهرجي.

ڪارسيٽري جي ماهرن جو چوڻ آهي تہ، جڏهن توهان بيٺل حالت ۾ هجو تڏهن ٻنديءَ جو مرڪز، توهان جي ڏوري جي وچواري ليول تي هجڻ گهرجي جنهن جو انهيءَ ڳالهہ سان بہ فرق نہ ٿو پوي تہ توهان جا ارهہ ڪهڙي قسم جا آهن. جيڪڏهن انگي پائڻ ڪان پوءِ توهان جا ارهہ اهڙيءَ حالت ۾ بيهن ٿا جنهن جو مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون تہ توهان ڪپڙن پائڻ ڪان پوءِ بہ "سهٽا ڏسڻ ۾ ايندو." جڏهن اسان سهٽا ڏسڻ ۾ ايندا سين تڏهن اسان جو مطلب اڄڪلهہ جي سوسائٽي ۾ هلندڙ رواج جو آهي.

انهن سڀني ڳالهين جي سڌ رکڻ ڪان پوءِ اهو سمجهيو وڃي ٿو تہ، توهان کي پنهنجيءَ سائيز جي خبر آهي تہ اها ڪيتري آهي. پر جي ڪٿي فرض ڪريو تہ، توهان کي اها ڄاڻ ڪانهي تہ توهان جي سائيز ڪهڙي آهي تہ توهان انگيءَ لاءِ پنهنجي ماپ ڪيئن وٺندؤ؟ اهو تمام سولو آهي.

- ان لاءِ هڪ سينٽي ميٽرن واري فيٽ/ ٽيپ کڻي (اڄڪلهہ سڀ انگيون يورپي

سائيزن ۾ ملن ٿيون جڏهن تہ ڪيتريون عورتون انچن ۾ حساب ڪنديون آهن) پنهنجي ڇاتيءَ تان سپ ڪپڙا ۽ انگي وغيرهہ لاهي آئيني آڏو سڌا ٿي بيهو.

– پنهنجيءَ ڇاتيءَ جي ماپ وٺڻ لاءِ ٽيپ کي پنهنجي سيني جي چوڏاري ڦيرائي جهليو، اهو بہ اهڙيءَ طرح سان جيئن اها بلڪل سڌي بنا ڪنهن ور جي توهان جيءَ ارهن هيٺان ٿي بيهي. ايئن ڪرڻ توهان لاءِ ڪجهہ ڏکيو ٿي سگهي ٿو جو ممڪن هوندو آهي تہ، توهان کي ڇاتين کي ڪجهہ مٿي ڪرڻو پوي ۽ توهان لاءِ اهو بہ ڏسي سگهڻ ڏکيو هوندو آهي تہ آيا ٽيپ ڇاتين جي هيٺان سڌي انداز ۾ آهي. تنهنڪري بهتر اهو ئي سمجهيو ويندو آهي تہ، ڪا فِٽر ئي توهان جي سيني جي ماپ وٺي ۽ ان دوران توهان کي پنهنجيون ڇاتيون، هٿن سان ڪجهہ قدر مٿي ڪرڻيون پونديون.

هيٺين ٽيبل ۾ اهو ٻڌايو ويو آهي تہ توهان کي ڪهڙي سائيز جي انگيءَ جي ضرورت آهي جيڪي انچن ۾ پڻ ٻڌايون ويون آهن.

انڊر بسٽ جي ماپ س. م	انگيءَ جي ٿلهي ليکي سائيز	انگلش سائيز (انچن ۾)
72/68	70	32
77/73	75	34
82/78	80	36
83/87	85	38
92/88	90	40
97/93	95	42
102/98	100	44

× جڏهن ٽيپ سان ماپ وٺندا هجو تڏهن ٽيپ کي گهڻو ڇڪيو بہ نہ. ٽيپ کي رڳو ايترو ڇڪجي جيتري عام طور تي انگي ڇڪيل/ ڀاتل رهي ٿي. هاڻ توهان کي پنهنجي ڇاتيءَ جي سائيز جي خبر پئجي چڪي آهي تنهنڪري جڏهن توهان مختلف ڪمپنين جون انگيون خريد ڪندا هجو تہ، انهن جي سائيز ۾ وڏو فرق بہ هجڻ نہ گهرجي. جيڪڏهن توهان کي سائيز جي خبر س. م ۾ آهي (سمجهو ڪٿي تہ اها 80 آهي) تہ پوءِ ٽيبل ۾ پنهنجيءَ انگيءَ جي يورپي سائيز ڳولهيو (80) ۽ پوءِ ٽئين ڪالم ۾ ان جو انگلش بدل ڳولهيو (36 انچ). توهان جي ارهن جي هيٺان واري سينٽي ميٽرن ۾ ورتل ماپ جڏهن انچن ۾ تبديل ڪئي وڃي ٿي تہ اها بلڪل ساڳئي ماپ ناهي. ٻين لفظن ۾ تہ، جيڪڏهن توهان ماپ ڪريو ٿا ۽ توهانجي بسٽ مثال طور، 33 انچ آهي تہ ان جو اهو مطلب ناهي تہ، توهان کي

جيڪا انگي گهربل هوندي تہ ان جي انگلش سائيز بہ 33 هوندي. توهان هميشہ سينٽي ميٽرن ۾ ماپ وٺو ۽ پوءِ اها ٽيبل جي مدد سان انچن ۾ تبديل ڪريو. ايئن ڪرڻ سان توهان ڪڏهن بہ غلطي ڪري نہ سگهندؤ.

جڏهن انڊربسٽ جي ماپ سينٽي ميٽرن ۾ ورتي وڃي ٿي تہ اها رڳو انگين جي خريد ڪرڻ لاءِ ئي ڪارائتي ٿي سگهي ٿي. پر ان بجاءِ جڏهن توهان ڪنهن چولي، چوليءَ بلائوز يا ڪهڪهي وغيرهہ جي ماپ وٺندا هجو تہ ان لاءِ اووربسٽ جي ماپ وٺڻ گهرجي (ان لاءِ ڪا سٺي انگي بہ اوڊيل هجڻ گهرجي). چو تہ انڊربسٽ ماپ رڳو انگين لاءِ ئي صحيح ٿي سگهندي آهي پر نہ ڪي چولن ۽ قميصن وغيره لاءِ.

×× جڏهن تہ انگيءَ جي ڪوپي جي سائيز لهڻ ڪنهن ماهر فٽر لاءِ بہ ڏکيو ڪم هوندو آهي ۽ نہ ئي ان لاءِ ڪا اهڙي جدول موجود آهي جيڪا سيني عورتن لاءِ ڪارائتي ثابت ٿي سگهي. ان سلسلي ۾ ماهرن جو چوڻ آهي تہ، عورتون سدائين ڪوپي جو، وڏيڪ اندازو لڳائينديون آهن. بلڪل ايئن جيئن هو پنهنجن هنڌن جي سائيز جو اندازو گهٽو گهٽ لڳائينديون آهن! جيڪڏهن توهان جا ارهہ گهٽا ننڍڙا آهن ۽ اهي لڙڪندڙ بہ بنهہ ناهن تہ پوءِ ممڪن آهي توهان لاءِ اَي ڪوپو صحيح هجي. پر جيڪڏهن توهان جون ڇاتيون گهٽيون وڏيون ۽ لڙڪندڙ آهن تہ پوءِ ممڪن آهي تہ، توهان کي ڊِي ڪوپي جي گهرج هجي. پر جيڪڏهن توهان انهن ٻنهي جي وچتي آهيو تہ پوءِ توهان کي بي يا سي جي استعمال ڪرڻ جي گهرج ٿي سگهي ٿي. گهڻي ڀاڱي، عورتون بي يا سي ڪوپا استعمال ڪن ٿيون. جڏهن تہ توهان کي اهو جاچڻو پوندو تہ، توهان لاءِ ڪهڙو بهتر ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ دڪاندار توهان جي مدد ڪري سگهي ٿي.

ڪنهن بہ ماهر فٽر لاءِ اهڙو ڪم رڳو چند منٽن جو هوندو آهي. جڏهن تہ ڪيتريون عورتون ناهن چاهينديون تہ سندن ڇاتيون ڪي ٻيون عورتون ڏسن يا اهي ڪين هٿ لائن. اهو ڪنهن حد تائين صحيح بہ آهي. سڄي ملڪ ۾ اهڙيون هزارين سکيا ورتل عورتون ڪيترن دڪانن تي موجود ٿين جيڪي ان ڳالهہ ۾ بہ ماهر هونديون آهن تہ، هو توهان جي ماپ وٺندي يا انگي فٽ ڪندي توهانجين ڇاتين کي ڇهڻ بنا اهڙو ڪم ڪري سگهن. اهي توهان جي هر طرح سان مدد ڪنديون، خاص طور تي جيڪڏهن توهان وزن ۾ ڀريل آهيو يا توهانجي بسٽ گهٽي وڏي آهي، توهان جي ماسٽيڪٽامي ڪرايل آهي، پيٽ سان آهيو، ٿڃن تي پالنا ڪرايو پيا، توهان جا ارهہ گهٽ وڌ سائيز جا آهن يا جڏهن توهان کي ڪنهن مخصوص قسم جي انگيءَ جي ضرورت آهي تہ اهي توهان لاءِ وڌ ۾ وڌ ڪارائتيون ۽ مددگار ثابت ٿي سگهنديون. ڇاڪاڻ تہ، ڪيتريون مخصوص قسمن جون انگيون، عام سائيزن جي ابتڙ ممڪن هوندو آهي تہ، توهان پنهنجي سر اوڊي نہ سگهو يا فٽ اچي نہ سگهن. جيڪڏهن توهان ڪنهن فٽر وٽ وڃو ٿا تہ ان جو

مطلب اهو بہ ناهي هوندو تہ جي توهان کي کا انگي پسند نہ اچي تہ اها کانئس ضرور خريد ڪريو. ڪيترا اسٽورن وارا ۽ اهڙا مخصوص دڪاندار، فٽر ان لاءِ رکندا آهن تہ جيئن اهي توهان کي ماهرن طور صلاحون ڏئي سگهن.

اهو بہ معقول سمجهيو ويندو آهي تہ، حيض اچڻ کان چار يا پنج ڏينهن اڳ انگي خريد ڪرڻ نہ گهرجي ڇاڪاڻ تہ، انهيءَ عرصي دوران ڪيترين عورتن جا ارهہ ڦوڪجي/ سڄي ويندا آهن. تنهنڪري انهن ڏينهن ۾ جيڪڏهن ڪا انگي خريد ڪئي ويندي تہ ان جا ڪوپا وڏا هوندا جيڪي حيض پوري ٿيڻ کان پوءِ باقي 25 ڏينهن جي استعمال ڪرڻ لاءِ بيڪار ثابت ٿيندا. ڪجهہ عورتون وري سيائپ ڪري حيض جي اهڙن ڏينهن لاءِ ڪجهہ اهڙيون انگيون رکنديون آهن جن جا ڪوپا وڏا ٿين تہ جيئن، اهي ڦوڪجي ويل ارهن لاءِ استعمال ڪرڻ ۾ مناسب ٿي سگهن. جيسيتائين ارهن جي ڦوڪجي وڃڻ جو سوال آهي تہ، اها ڳالهہ بہ ذهن نشين ڪرڻ گهرجي تہ، ڳورهارپ دوران توهان جا ارهہ ڦوڪجي ويندا ۽ حمل جي اٽڪل ڇوٿين يا پنجين مهيني توهان ان لائق نہ رهندا تہ عام رواجي انگيون استعمال ڪري سگهو پر ان بجاءِ توهان کي وڏيءَ سائيز جون ڪتب آڻيون پونديون. گهڻيون عورتون اهو بہ محسوس ڪنديون آهن تہ، ڪن هڪ اهڙيءَ انگيءَ جي ضرورت آهي جيڪا ڪوپي جي لحاظ کان هڪ سائيز جي تہ انگي جي لحاظ کان هڪ سائيز وڏي هجي. ان لحاظ کان جيڪڏهن توهان حمل کان اڳ 34 B استعمال ڪري رهيا آهيو تہ پوءِ توهان کي شايد تہ، 36C جي استعمال ڪرڻ جي گهرج پوي. اهڙيءَ حالت ۾ جڏهن توهان حمل دوران انگي استعمال ڪرڻ چاهيندا هجو تہ هميشہ اهڙي ڪتب آڻيو جيڪا پائڻ کان پوءِ مڪمل طرح سان آرامدهہ ۽ منجهس ايتري گنجائش موجود هجي تہ جيئن ارهن ۾ واڌ ٿيڻ جي حالت ۾ بہ اها تڪليف دهہ ۽ سوڙهي ثابت ٿي نہ سگهي.

جيسيتائين بسٽ جي سائيز ۾ واڌاري اچڻ جو تعلق آهي تہ توهان کي اهو پڙهي شايد عجب لڳي تہ، گذريل پنجن سالن کان وٺي عورتن جي بسٽ جي سائيز ۾ واڌارو ٿيندي ڏٺو ويو آهي. جو تہ اڄ کان پنج سال اڳ وڌ ۾ وڌ عام وڪرو ٿيندڙ انگي جي سائيز 34B هئي جڏهن تہ هاڻ اها 36C آهي. ان جو کهڙو ڪارڻ آهي تنهن جي ڪنهن کي بہ ڄاڻ ڪونهي پر شايد تہ گهڻي ڪاڌ خوراڪ، ڳڀ روڪ گورين جي استعمال ۽ جسماني ڪسرتن جو وڌيڪ ڪندو رهڻ ان جا جواب ٿي سگهن ٿا. اهڙيون وڏيون بسٽون عورتن لاءِ فائديمند سمجهيون وڃن ٿيون. ڇاڪاڻ تہ، اڄڪلهہ وڌيڪ خوبصورت انگيون وجود ۾ آيون آهن جيڪي اهڙين بسٽن تي سهٽائپ سان فٽ ٿي سگهن ٿيون.

انگيءَ جي سنڀال ڪڻ:

اڄڪلهہ جون ماڊرن انگيون نہ رڳو جٽاءُ ڪندڙ آهن پر اهي مهين ۽ سالن

تائين اصلي حالت ۾ پڻ رهن ٿيون. توهان جيڪڏهن چاهيو ٿا ته، توهان کي پنهنجي انگي سدائين وٺندڙ لڳندي رهي ۽ سهٽي محسوس ٿئي ته ان لاءِ هيٺ ڪجهه ٽپ ڏجن ٿا:

- ڪابه انگي ڏينهن يا ٻن کان وڌيڪ استعمال نه ڪريو ته جيئن اها گهٽي ميري ٿي نه سگهي.
- هميشه انگي کي صابڻ رستي هٿن سان مهٽي ڌوئي صاف ڪريو.
- انگيءَ کي زوريءَ نه سڪايو پر ڇڏي ڏيوس ته اها آهستي آهستي پاڻ سڪي خشڪ ٿي وڃي. زوريءَ سڪائڻ جي حالت ۾ ان جا الاسٽڪ/ لچڪدار حصا خراب ته سجي انگي بد رنگ ٿي ويندي.
- وقت به وقت پنهنجين انگين کي ڏسندا به رهو ته اها ڪٿان ڦري ته نه پيئي آهي. جيڪڏهن ڪٿان ڪا تار نڪري پيئي اٿس ته ان کي ٺيڪ ڪريو بشرطيڪ ان لائق هجي، پر جيڪڏهن اها وڌيڪ آرام ده ناهي رهي ته، نئين خريد ڪريو.

آخر انگي ڇو استعمال ڪجي:

اسان اڳ ۾ ذڪر ڪري آيا آهيون ته عورتن جي وڏي گهٽائي، گهٽي وقت تائين رڳو ان سبب انگيون استعمال ڪندي رهي ٿي ته جيئن ڪين آرام ۽ سهانتا ملندي رهي. جڏهن ته ڪن عورتن جي خيال ۾ اهو مردن جي ٿاقيل سماج جو نتيجو آهي جيڪي چاهين ٿا ته، عورتون انگيون اوڍيل رهن ته جيئن هو قومي آدرش قائم رکي سگهن. تنهن ڪري هو ڪڏهن به انگيون استعمال ڪرڻ نه چاهينديون آهن. جڏهن ته دلچسپ ڳالهه هي به آهي ته، عورتن جي چڱي نسبت جيڪا پنجونجاهه سالن کان مٿي آهي، انگيون استعمال نه ٿي ڪري ۽ سندن انگين جي استعمال نه ڪرڻ بابت ويچار الڳ الڳ آهن.

هڪ سوال جيڪو اسان کان گهڻو عام پڇيو ويندو آهي ته، "ڇا انگين بنا رهڻ هاڃيڪار آهي؟" ان جو جواب "نه" ۾ آهي. جڏهن ته، اسان رڳو ايترو چئون ٿا ته جيڪڏهن توهان جون ڇاتيون وڏيون آهن ته اهي توهان لاءِ تڪليف ده ٿي سگهن ٿيون ته ساڳئي وقت اهو به چئون ٿا ته، انگيءَ نه اوڍڻ سان، ڪوبه جسماني ڇيهو نه ٿو رسي. تهڙيءَ طرح سان سئي فٽ ٿيندڙ انگيءَ اوڍڻ مان ڪو نقصان به ته ڪونهي. جيڪڏهن سال تائين انگي استعمال نه ڪئي وڃي ته ان سبب ارهه لڙڪي پون ٿا پر اها ڪا جوکم جهڙي ڳالهه ناهي. ڇاڪاڻ ته عورت جيئن جيئن عمر ۾ چڙهندي وڃي ٿي تيئن تيئن سندس ارهه به لڙڪندا وڃن ٿا. جڏهن ته انگي اوڍڻ سان رڳو ايترو فائدو ٿئي ٿو ته اهي ڪنهن حد تائين ارهن جي ايئن لڙڪي پوڻ جي سلسلي ۾ دير وجهي سگهن ٿيون.

جيڪڏهن توهان کي ڪو اهڙو ترِ آهي جيڪو انگيءَ جي پٽين سان، اندربسٽ وٽ، وٽين سان يا انگيءَ جي هيٺي ڪنهن بہ حصي سان لڳندو گسندو رهي ٿو تہ، اهو ڪيرائي ڇڏڻ وڌيڪ بهتر هوندو آهي ڇاڪاڻ تہ ان جي وري وري گسڻ سبب ممڪن هوندو تہ، اهڙا تر ورلي روڳي/ ڪينسريائي بہ ٿي پوندا آهن.

ڪيتريون عورتون وري انگيءَ جي پلاسٽڪي حصن جهڙوڪ: پٽين کان الرجڪ هونديون آهن جيڪڏهن ايئن آهي تہ، ان جو سولو علاج ۽ اپاءُ اهڙي انگي بدلائي ڇڏڻ هوندو آهي.

جيڪڏهن توهان جا ارهہ وڏا آهن يا توهان حاملہ آهيو تہ، اهو توهان لاءِ وڌيڪ آرامدهہ ٿي سگهي ٿو تہ رات جو انگيءَ سميت سمهو. ڪيتريون عورتون جيڪي ارهن ۾ سور جي شڪايت ڪنديون آهن اهي جيڪڏهن چوويهہ ئي ڪلاڪ انگيءَ جو استعمال ڪنديون رهن تہ ڪين وڌيڪ آرام ملي سگهندو آهي.

توهان ڪيتري بہ سٺي طرح سان فٽ ٿيندڙ انگي ڪيتري بہ ڊگهي عرصي لاءِ استعمال ڇو نہ ڪندا رهو پر تنهن هوندي بہ اها توهان جي بسٽ کي بهتر بڻائي نہ ٿي سگهي. پر جيڪڏهن انگيءَ پائڻ سان توهان کي ڪو فائدو ٿئي ٿو تہ اهو بہ تيسيتائين جيسيتائين اها استعمال ڪئي وڃي ٿي ۽ لاهي ڇڏڻ کان پوءِ اهڙو فائدو بہ ختم ٿي وڃي ٿو. جڏهن اسان ايئن چئون ٿا تڏهن اسان جو اهو بہ مطلب هوندو آهي تہ، انگيءَ رستي دائمي فائدو تڏهن رسي سگهي ٿو جڏهن ان جي استعمال ڪرڻ سان چمڙيءَ ۾ پيدا ٿيندڙ گهنج پيدا ٿي نہ سگهن ۽ اها ارهن کي ڪيترن سالن تائين لڙڪي پوڻ کان بچائيندي رهي. گهٽا ڊگها ارهہ، حاملہ جا يا کير ڏارائيندڙ ڇاتيون ۽ پيڙا محسوس ڪندڙ پستان ۽ ڪاسميٽڪ سرجريءَ کان پوءِ اهڙن ارهن لاءِ جڏهن سهنجائپ سان فٽ ٿيندڙ انگيون استعمال ڪيون وڃن تہ اهي گهڻيون سهائتا واريون ثابت ٿي سگهنديون آهن.

ٿڃ تي پالنا ڪرائيندڙ عورتن لاءِ ورلي اهڙيون مخصوص قسمن جون انگيون وڌيڪ ڪارائتيون ثابت ٿي سگهنديون آهن جيڪي اڳيان کلندڙ هجن جن رستي ڪنهن بہ هڪ پاسي جي ڇاتي سولائيءَ سان، ٻار کي ڌارائي سگهبي آهي. جڏهن تہ گهڻيون عورتون عام انگين هوندي بہ اهڙي پالنا سولائيءَ سان ڪرائي سگهنديون آهن. جنهن لاءِ هو انگين جا ڪوپا يا تہ هيٺ يا مٿي ڪري ڍڪ پياري سگهنديون آهن. جڏهن تہ هرويرو اهو ضروري بہ ناهي هوندو تہ، جيڪڏهن توهان ٿڃ تي پالنا ڪرائي رهيا آهيو تہ ان لاءِ توهان کي اهڙيون مخصوص انگيون خريد ڪرڻيون پون.

جن عورتن جي ماسٽيڪٽامي ڪرايل ٿئي اهي جيڪڏهن چاهين تہ، اهڙيون مخصوص انگيون خريد ڪري سگهن ٿيون، جن ۾ انهيءَ متاثر پاسي جي ڪوپي ۾ پراسٿيسس وجهرائي سگهبو آهي. ماسٽيڪٽامي ڪرايل عورتون جڏهن اهڙيون

انگيون اوبين تڏهن اهي ڏسڻ ۾ بلڪل ٻين عام عورتن جيان ايندئون آهن. سواءِ انهن حالتن جي جڏهن اهڙو حصو اگهاڙو ڪنديون هجن.

بهرحال توهان انگي استعمال ڪريو ٿا يا نه. يا ڪهڙي قسم جي ڪتب آڻڻ پسند ڪريو ٿا اهو توهان تي ڇڏيل آهي. ڇاڪاڻ ته طبي لحاظ کان ان سلسلي ۾ فائدي يا نقصان تي بحث ڪرڻ جي ضرورت ناهي ته انگي استعمال ڪجي يا نه. ڇو ته مرد، عورتن کي سٺيءَ طرح سان فٽ ٿيندڙ انگين ۾ ڏسڻ چاهيندا آهن يا انگين کانسواءِ. جڏهن ته ايياسن مان اها به خبر پيئي آهي ته ڪيتريون عورتون، انهن ٻنهي ڳالهين سان سهمت ناهن هونديون، جڏهن ته اصل ۾ حقيقت هيءَ آهي ته، اسان جانورن جي جنهن گروهه سان تعلق رکون ٿا، تنهن کي پنهنجن جسمن، هڏڪاٺ ۽ قدبت جي لحاظ سان گهٽتا وڌا ارهه آهن بنسبت ٻين ڪيترن جانورن جي ۽ گهڻيون عورتون پاڻ کي انگين ۾ هوندي وڌيڪ آرام ده محسوس ڪنديون آهن. جڏهن ته سڄي دنيا ۾ بيشمار لکين اهڙيون عورتون به آهن جي ٻنهه انگيون استعمال نه ٿيون ڪن ڇو ته، انگين کي هڪ ثقافتي پوشاڪ سمجهيو وڃي ٿو ۽ وڌيڪ ڪجهه به نه.

باب ٻارهون

مرداڻو ارهه

جمڻ وقت مرد جي ٻِڀي ٻه، بلڪل عورت جي ٻِڀيءَ جهڙي ٿئي ۽ جيئن اسين اڳتي هلي ڏسنداسين ته اها ٻه ڪجهه ڏينهن لاءِ کير پيدا ڪري سگهندي آهي. جڏهن ته اصل ۾ ٻنهي جنسن، مردن ۽ عورتن جون ٻٻيون ساماڻجڻ تائين بلڪل ساڳئي طرح سان واڌ ڪنديون رهن ٿيون، البت عورت جي حالت ۾ سندن ٻٻيون وڏيڪ واڌ ڪائي ارهن جي صورت اختيار ڪن ٿيون پر مردن جي حالت ۾ نه. اهو اڄان تائين هڪ اسرار رهندو آيو آهي ته آخر مردن کي ٻٻيون ڇو ٿيون پيدا ٿين. نه رڳو ايترو پر مردن جي ٻٻين ۾ اهي ٿشو پڻ هوندا آهن جيڪي ٻڪتن ۽ رت-واهڻن جا جڙيل ٿين، جڏهن ته انهن ۾ رڳو کير پيدا ڪندڙ سيل نه ٿين. تاريخ ۾ اهڙا واقعا ٻه موجود آهن جڏهن مردن پنهنجن ٻارڙن کي ارهه ٻه ڌارايا آهن. البت تمام ورلي، ڇاڪاڻ ته بالغ مرد جا ارهه ٿڃ پيدا ڪري سگهن ٿا. جڏهن ته مردن جي ارهن جو اهو ڪارج ناهي هوندو جنهن لاءِ عورتن جا خلقيا ويا آهن جيڪي ماهواريءَ جي اثرن هيٺ رهن ٿا.

مردن جو ارهه هڪ جنسي عضوي طور

(The male breast as a sex organ)

مردن جا ارهه جنسي عضوي طور ڪيتري اهميت رکن ٿا، ان تي جيتوڻيڪ تمام گهٽ کوجنا ڪئي ويئي آهي پر تنهن هوندي ٻه، نفسياتي- جنسي لحاظ کان جن مردن جا انٽرويو ورتا ويا، تن مان ثابت ٿيو آهي ته، ڪن مردن ۾ اهي جنسي لحاظ کان اهميت وارا ٿين ٿا. جڏهن عورتون پنهنجا جسم، مردن جي سيني سان گسائينديون آهن ته ڪيترا مرد، هڪ وڻندڙ حس/ ڇهاءُ ماڻي سگهندا آهن. جڏهن ته مرد اهڙو مزو، تڏهن پڻ ماڻي سگهي ٿو، جڏهن ڪا عورت سيني بجاءِ، مرد جي جسم جي، ڪنهن ٻئي حصي کي ڇهندي هجي.

ڪنهن مرد جون ڀنڊيون، عام طور تي ڇهاءُ سبب لطيف حس پيدا ڪنديون آهن. ساڳئي وقت اهو ٻه مشاهدو ڪيو ويو آهي ته جڏهن، انهن کي شهوتي لحاظ کان ڇهيو ويندو آهي ته اهي، بلڪل ائين اپيون ٿي پونديون آهن جيئن عورتن جون شهوت ۾ ٿي وڃن ٿيون. ساڳئي وقت اها ڳالهه ٻه دلچسپيءَ کان خالي ٿي نه ٿي

سگهي ٿـ جڏهن مردن جي ببين جي جراحي ڪري باريڪ بينيءَ سان مشاهدو ڪيو ويو تـ ان مان اها خبر پيئي تـ، مردن جي ببين ۾ بـ بلڪل ساڳين قسمن جون تنتائي پچرُيون موجود آهن جهڙيونڪ نارين جي ارهن ۾ آهن. ڪجهـ مرد مشت زنيءَ دوران پنهنجين ببين سان پڻ هٿ چراند ڪندا آهن، بلڪل ايئن جيئن عورتون ڪن ٿيون. جڏهن تـ ڪيترا مرد اهڙا بـ آهن جيڪي جنسي لست جي لحاظ کان پنهنجين ببين ۾ دلچسپي رکندڙ نـ ٿين. انهن مردن جي پيٽ ۾ جيڪي ببين جي حساسيت رستي مزو حاصل ڪري سگهندا آهن، اسان مان ڪيترا گهٽا اهڙا بـ هوندا آهن جيڪي هڪ ٻئي جي ببين جي چهاءَ رستي، شهوت پيدا ڪري ناهن سگهندا. ڪيتريون عورتون اها بـ شڪايت ڪنديون آهن تـ، سندن مرد اهو ڪجهـ ڪري ناهن سگهندا جيڪي مزو هو سنيوڳ دوران، پنهنجن ارهن جي مهٽ سهٽ رستي حاصل ڪري سگهنديون آهن. جڏهن تـ اسان سيني کي اها بـ ڄاڻ آهي تـ، عورتن جا ارهـ، مردن ۽ عورتن ٻنهي لاءِ لذت حاصل ڪرڻ جا مرڪز آهن. ايئن ڪيترا مرد اهڙا بـ ٿي سگهن ٿا، جن جون جڏهن ببيون ڇهيون وڃن تـ اهي لطف حاصل ڪري سگهن بشرطيڪ هو اهڙي ڳالهـ پنهنجي ساٿيءَ سان ڪن. ڇو تـ جيسيتائين ڪين ان کان آگاهـ نـٿو ڪيو وڃي تيسيتائين هو اهو ڪيئن حاصل ڪري سگهنديون؟ ڪي مرد اهو بـ چوندا آهن تـ، جنسي لحاظ کان سندن لاءِ اهو ڪيڏو نـ لطف ڏيندڙ هوندو آهي جڏهن ڪا عورت سندن ببين کي ڇهندي رهي جو ايئن ڪرڻ سان منجهن وڏيڪ سنهنڊ پيدا ٿئي ٿي. ٿلهي ليکي تـ، ببين جي ڇهاءَ ۾ شهوت پيدا ڪرڻ وارو مامرو بـ بلڪل ايئن آهي جيئن جنسي لحاظ کان ڪيتريون ڳالهيون تيسيتائين ماٺي ناهن سگهبيون جيسيتائينڪ، اهي آزمايون نـ وڃن.

ڄائي ڄم جا عيب:

عورتن جي ارهن ۾ ڄائي ڄم کان جيڪي عيب پيدا ٿين ٿا (وڌيڪ ڏسو باب 6) سي ساڳئي قسم جا سڀ عيب مردن ۾ بـ پيدا ٿي سگهن ٿا. جڏهن تـ جيسيتائين واڌو ببين جي پيدا ٿيڻ جو تعلق آهي تـ اهي عورتن جي پيٽ ۾ مردن ۾ وڌيڪ عام پيدا ٿين ٿيون. جڏهن مردن ۾ اهي پيدا ٿينديون آهن تڏهن انهن جا هيٺيان ارهن وارا نشو بـ ناهن هوندا، جيڪي عورتن ۾ ورلي پيدا ٿين. جنهن جو مطلب اهو ٿيو تـ، انهن جو علاج ڪرائڻ ضروري ناهي هوندو ڇاڪاڻ تـ عورتن جي حالت ۾ تـ اهي واڌ کائي سگهندا آهن پر مردن ۾ نـ. واڌو ببيون رڳو ان سبب ڪيرايون وينديون آهن تـ جيئن ڪو عيب نـ هجي جڏهن تـ ڪيترا مرد، ان معمولي عيب کي رهڻ ڏيندا آهن.

جيئن ڪن عورتن کي ڄائي ڄم کان ڪو هڪ ارهـ هوندو ئي ناهي تيئن مردن سان بـ ٿي سگهي ٿو پر ان سبب ڪين ورلي ڪو مسئلو پيدا ٿي سگهندو آهي

چاڪاڻ تہ عورتن جي ابتڙ مردن ۾ اهڙيءَ ڪوٽ جو ڪو خراب اثر پيدا ناهي ٿيندو.

ٻنڌيءَ جو وڌڻ:

جيئن تہ مردن ۾ ٻبيءَ جو هجڻ ڪنهن خاص ڪارج لاءِ ناهي هوندو تنهنڪري انهن جي ٻنڌ مان ڪنهن شي جي وهندي رهڻ جي حالت ۾ اها مرد ماڻهوءَ کي گهڻو پريشان ڪري سگهي ٿي. ورلي نون جاول ڇوڪرن جي ٻبين مان پهرين ڪجهہ ڏينهن تائين کير وهي سگهي ٿو. اهڙي کير کي وچڙ ملڪ سڏبو آهي. ان کير جي پيدا ٿيڻ جو ڪارڻ ماءُ جي هارمونن جو، ڇوڪر جي ٻبين جي تشوئن تي اثر انداز ٿيڻ هوندو آهي. ورلي ائين بہ ٿي پوندو آهي تہ ڪا کير ٻڪڻ ٻنججي ويندي آهي، جنهن سبب ٻبيءَ ۾ نہ رڳو کير ڪٺو ٿي ويندو آهي پر اها انفيڪشن جو بہ شڪار ٿي پوندي آهي. نون جاول ڇوڪرن ۾ ٻبين جا اهڙا انفيڪشن ورلي ڪي پيدا ٿي سگهندا آهن.

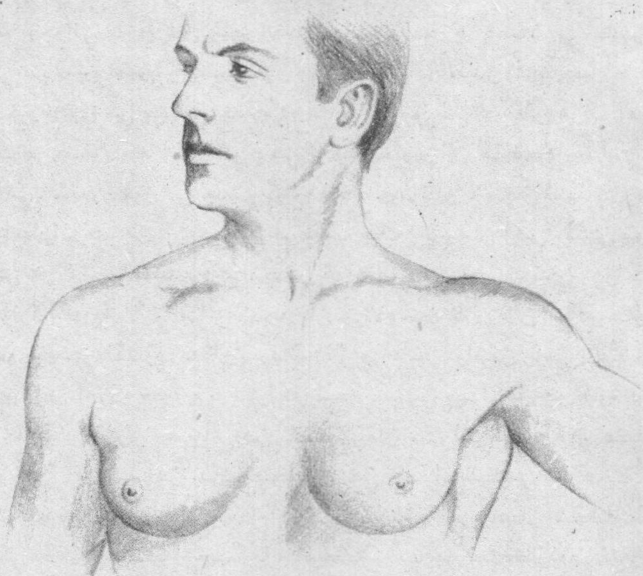
ڪنهن بالغ ٿيندڙ ڇوڪر جي ٻنڌيءَ مان ڪجهہ پاڻيٺ بہ وهي سگهي ٿي، جنهن جو مکيہ ڪارڻ گائنيڪوماسٽيا هوندو آهي.

ٻبين جي سوڄ (Gynaecomastia):

مردن جي ٻبين جي ٿي پوندڙ سوڄ گائنيڪوماسٽيا هڪ عام قسم جو روڳ آهي ۽ ان جي ٿي پوڻ جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. اهو ڪنهن عام رواجي فزيالاجيڪل حالتن سبب تہ ڪنهن اندرين مرض جي موجودگيءَ جي نشاني بہ ٿي سگهي ٿي. ان حالت ۾ ٻبي سڄي، عورت جي ارڌ جيان ڏسڻ ۾ ايندي آهي. جيڪڏهن توهان سمجهو ٿا تہ اها هڪ ورلي پيدا ٿيندڙ تڪليف آهي تہ، ساڳئي وقت توهان کي اهو بہ ذهن ۾ رکڻ گهرجي تہ سيني بالغ ٿيندڙ ڇوڪرن مان 3/4 حصي کي ڪنهن حد تائين اهڙي سوڄ پيدا ٿي سگهي ٿي، جنهن سبب هو عام طور تي سخت پريشان رهندا آهن.

جيئن اڳ ۾ بيان ڪيو ويو آهي تہ گائنيڪوماسٽيا جا ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. جڏهن تہ ڪنهن ڇوڪر جي وڏي ويل ٻبين جو هڪ ڪارڻ سندس ماءُ جي هارمونن جو وڌيڪ هجڻ بہ آهي. نوجوان ڇوڪرن ۾ گهڻي ڀاڱي ائين ٿي ناهي سگهندو. جڏهن تہ بالغ ٿيڻ واري عرصي ۾ سندن ٻبيون عام طور تي سڄي پونديون آهن. جيڪا هڪ عام رواجي ڳالهہ سمجهي ويندي آهي.

بالغ ٿيندڙ ڇوڪرا عام طور تي 12 ۽ 17 سالن جي عمر دوران گائنيڪوماسٽيا جو شڪار ٿي پوندا آهن جيڪا الڳ، رهڙائين ۽ ملائم تشوئن جي تسريءَ جيان ٻنڌيءَ جي هيٺان موجود هوندي آهي. گهڻو ڇوڪرا تيستائين ان حالت کان بي خبر هوندا آهن جيستائينڪ اها وڏي سڄي نہ ٿي وڃي. اهڙي



گائنيڪوماسٽيا.

سوج ڪنهن هڪ پاسي تي ته ٻنهي پاسن کان به ٿي سگهي ٿي. اهڙن متاثر ڇوڪرن جي ڇوٽين حصي کي ٻنهي پاسن تي سوج پيدا ٿي پوندي آهي. جڏهن ڪو هڪ پاسو متاثر ٿي پوي ته اهو عام طور تي ڪاٻو هوندو آهي ۽ تمام ورلي ڪو ٻنهي ۾ پڙو وڏي ويندا آهن. جڏهن ته ٻنهي جو وڏي عورت جي ارهه جيترو ٿي وڃڻ ڪو ورلي ٿيندو آهي.

اها ڄاڻ به پئجي ناهي سگهي ته اها پاڻ- هرڻي محدود تڪليف ڇوٽي پيدا ٿئي، جڏهن ته اها عام طور تي وڌ ۾ وڌ ٻن سالن اندر پاڻ ئي ختم ٿي ويندي آهي. اهي ڇوڪرا جن کي ٻن سالن کان وڌيڪ عرصي تائين اهڙي سوج رهي تن کي آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت پوندي آهي. اهڙي سوج پيدا ٿيڻ جو ڪارڻ جيئن ته هارمون سمجهيا ويندا آهن پر تنهن هوندي به ان جا اڃان تائين پڪا ثبوت ملي نه سگهيا آهن. اهڙن ڇوڪرن ۽ سندن والدين کي آٿت ڏيئي سمجهائڻ جي گهرج هوندي آهي ته اها ڪينسر يا اهڙي ڪا ٻئي قسم جي روڳي حالت ناهي. ان عمر ۾ ٻبين جي ڪينسر ورلي ٿيندڙ هوندي آهي ۽ ان لاءِ بايوپسي ڪرائڻ جي به ضرورت ناهي هوندي.

بالغ ٿيندڙ ڇوڪر گائنيڪوماسٽيا سبب، ان جو نفسياتي لحاظ کان گهرائپ

سان شڪار ٿي پوندو آهي، خاص طور تي جڏهن اها سجي وڏي ويندي آهي. ڇاڪاڻ ته نوجواني واري عمر خاص حساس ٿئي، جنهن ۾ جسم جي ڪنهن به پيدا ٿيندڙ عيب سان منهن ڏيڻ، پڻ ڏکيو محسوس ٿيندڙ لڳندو آهي. جيئن ته، ان عرصي ۾ ڇوڪري کي پنهنجي جنس لاءِ اڳ ۾ ئي متضاد احساس هوندا آهن ۽ اهڙي حالت ۾ جڏهن ڪا ببي وڏي وڃي ته اها سندس لاءِ هاجيڪار ثابت ٿي سگهندي آهي. خاص طور تي جڏهن ڪيس هڪ جيڏا، ان لاءِ چيڙائيندا به رهن. گائنيڪوماسٽيا سبب هو، اُن جو اهو به مطلب ڪيڏي پريشان رهي سگهي ٿو ته ممڪن آهي هو ڪڏڙو يا خصي هجي، جڏهن ته اهڙي ڳالهه ناهي هوندي. اهڙا گهڻا ڇوڪرا ايترا ته پريشان رهندا آهن جو پاڻ کي دوستن يارن کان به الڳ ڪري ڇڏيندا آهن. پنهنجي اگهاڙپ ڏيکارڻ برداشت ناهن ڪندا. راندين روندين ۾ شامل ٿيڻ کان لهرائيندا آهن ۽ ڪيترا ته ايترا دل شڪسته ٿي ويندا آهن جو ڇوڪرين سان ملڻ جلڻ بند ڪري ڇڏيندا آهن يا ساڻن ملڻ کان لهرائيندا آهن. ڪيترن ماهرن جو خيال آهي ته، اهڙا ياڱ، ڇوڪرن جي نفسياتي جنسي شخصيت کي سڄيءَ عمر لاءِ متاثر ڪري وجهندا آهن. ايئن سنگين طرح سان شڪار ٿيل ڇوڪرن کي ڪنهن سائيڪالاجسٽ يا سائيڪياٽرسٽ جي سهڪار جي ضرورت هوندي آهي ته سندن ڪٽنبن لاءِ به ضروري ٿي پوندو آهي ته اهي منجهن گهٽيءَ حد تائين حوصلو ۽ همت پيدا ڪن.

اهڙيون ڪيتريون طبي حالتون به آهن جن سبب نوجوان مرد گائنيڪوماسٽيا جو شڪار ٿي پوندا آهن. اهي ڇوڪرا ۽ مرد جن کي آلت ۽ خصين جي ڪن قسمن جا عيب هجن، اهي اهڙين حالتن سبب اندازي کان وڌيڪ پوڳيندڙ هوندا آهن. انهن ۾ خصين جو نه لهڻ ۽ هائپواسپاڊياس (hypospadias، اها حالت جڏهن پيشاب نلي آلت ۾ منهن ۾ هجڻ بجاءِ هيٺ تي هجي) اهڙيون حالتون آهن جيڪي وڏ ۾ وڏ عام ٿين. گائنيڪوماسٽيا واري حالت ڪلينيفيلٽر سنڊروم (Klinefelter syndrome) سبب پڻ پيدا ٿي سگهندي آهي. جيڪي فرد ڪلينيفيلٽر سنڊروم جو شڪار ٿين انهن جا خصيا ننڍڙا ته، ڪين تخمي جيو پيدا ٿي ناهن سگهندا. سندن جنسي ڪروموسوم، مخصوص(xxy)قسم جا هوندا آهن. اهڙن فردن ۾ عام رواجي حالتن جي ابتڙ، ارهه جي ڪينسر ٿيڻ جا وڌيڪ امڪان هوندا آهن.

گائنيڪوماسٽيا وارن فردن ۾ جيڪي بيون لاڳاپيل بيماريون ٿي سگهن ٿيون اهي آهن، خصين ۽ ائڊرينل غدودن جا ٽيومر، جيري جي بيماري (cirrhosis)، گنيير قسم جو لنگهڻ ڪاٽن، ڦڦڙن جي ڪينسر، ٿي بي جو شڪار ٿيڻ ۽ ٿائرائڊ غدود جو عام رواجي حالتن جي ابتڙ وڌيڪ ڪم ڪرڻ. اهي فرد جن جو هيٺيون ڌڙ سڪي ويندو آهي، تن جون ببيون پڻ وڏي ويندڙيون آهن. دوائن جي

استعمال ڪرڻ سبب بہ مردن جون ٻيون وڏي ويندين آهن تہ ڪن هارمونن جي استعمال سبب بہ . جڏهن اهي علاج طور استعمال ڪيا وڃن تڏهن مردن ۾ عورتن جا ارهہ وڏي ويندا آهن. جڏهن پراسٽيٽ ڪينسر جي علاج طور عورتاڻا جنسي هارمون استعمال ڪيا وڃن تڏهن ان سبب بہ عام طور تي ٻيون وڏي ويندين آهن. اهڙن مريضن جي وڌندڙ ارهن کي جڏهن هلڪي ڊوز ۾ ريڊيئيشن ڏنا وڃن تہ اهڙي واڌ بيهجي ويندي آهي. ڪي دوائون جهڙوڪ جنسي هارموني دوائون، اسپائرونولئڪٽون، ريسرپائين، فينوٿائيزينس، ميٿائيلڊوپا، ميپروبامٽ، ڊاءِ ايٿائيل پروپوائن، ائمفيٽامائينس، ارگوٽامائين، ڊائفينائيل هائڊئنٽوائن، ۽ گانجي جي استعمال سبب بہ ارهہ وڏي ويندا آهن. اهڙين دوائن جو جڏهن استعمال ڪرڻ بند ڪيو وڃي تہ ڪجهہ هفتن اندر ارهہ پنهنجي عام رواجي سائيز کي پهچي ويندا آهن.

ڪراڙا ماڻهو وري وڏڻ سبب سينائيل گائنيڪوماسٽيا جو شڪار ٿي پوندا آهن. هن حالت ۾ عام طور تي، پڙي جي هيٺان ننڍڙو ملائم لپ پيدا ٿي پوندو آهي جيڪو گهڻي ڀاڱي ڪجهہ مهينن اندر پنهنجو پاڻ ئي گم ٿي ويندو آهي. ڪيترن لحاظن کان اها حالت بالغ ٿيندڙ ڇوڪرن جي گائنيڪوماسٽيا جهڙي ٿئي، جنهن سبب ڪين گهڻي پريشاني ٿي پوندي آهي، البت هن حالت ۾ ورلي اهو بہ ڏپ رهندو آهي تہ اهو ڪينسريائي نہ هجي.

گائنيڪوماسٽيا سبب ٽن قسمن جون نشانيون پيدا ٿي پونديون آهن. ڪنهن لپ جو پيدا ٿيڻ، هنديءَ جو وهڻ يا سور. جڏهن تہ گهڻي ڀاڱي مرد رڳو لپ جي شڪايت ڪندا آهن جڏهن تہ هنديءَ جو وهڻ ورلي ٿي پوندڙ هوندو آهي.

ان کان اڳ ۾ جو گائنيڪوماسٽيا جي علاج جو ذڪر ڪيون، سڀ کان پهريائين سوڊو (pseudo) گائنيڪوماسٽيا جو ذڪر ڪنداسين. جيئن تہ اڪثريت اهڙن مردن جي آهي جيڪي ٿلها هوندا آهن ۽ جيئن جسم جي ٻين ڪنهن حصي تي چربي گڏ ٿيندي ويندي آهي تيئن سندن سيني تي (عورتن جيان) بہ عام طور تي چربي گڏ ٿيندي رهندي آهي. اهڙن ماڻهن جي ارهن جا ٽشو وڏي ناهن ويندا ۽ انهن جو علاج رڳو اهوئي هوندو آهي تہ هو پنهنجو وزن گهٽائين. جڏهن تہ مردن جون اهي ڇاتيون جيڪي وهہ واريون ۽ لڙڪندڙ هجن سي تڪليفدهہ ۽ پريشان ڪندڙ هونديون آهن، جنهن لاءِ آپريشن ڪرائڻ جي ضرورت هوندي آهي.

اهڙن ارهن لاءِ ڪهڙي قسم جو علاج ڪيو وڃي ٿو، ان جو مدار ان جي ڪارڻ تي هوندو آهي. اهي نوان ڄاول جن جون ٻيون وڏي وڏيون ٿي وڃن، تن کي علاج جي ضرورت ناهي هوندي جڏهن تہ بالغ ٿيندڙ ڇوڪرن جي اڪثريت جون اهڙيون ٻيون ڪجهہ مهينن کان پوءِ عام رواجي حالت کي پهچي وينديون آهن. جڏهن تہ بالغ ڇوڪرن جي اهڙين وڌيل ٻين کي سنجيدگيءَ سان ناهي ورتو ويندو ۽

اهڙا ڪيترا مرد جن جي عمر 25 سالن کان مٿي هجي، تن کي اهڙيءَ تڪليف ٿيڻ جو ڪارڻ، ڪا اهڙي ڳالهہ هوندي آهي جيڪا سندن جسم ۾ ٿي رهي هوندي آهي. انهن مان ڪيترن ڪارڻن جا اپاءَ وٺي سگهبا آهن، جهڙوڪ: جيڪڏهن هوڪا دوا وغيرهہ کائي رهيا آهن تہ اها بند ڪرائي ان بجاءِ ان جو ڪو نعم البدل استعمال ڪرايو ويندو آهي.

مرد ماڻهوءَ جي وڏي ويل ارهن جا ڪارڻ بہ ڳولهڻ ڪنهن ذهين ماهر جو ئي ڪم هوندو آهي. عام طور تي، اهڙين حالتن ۾ ڪا بہ اهڙي بيماري يا ڪي اهڙا ڪارڻ لهي نہ سگهبا آهن جن جو علاج ڪري سگهجي. جڏهن تہ ماڻهو اهوئي چاهيندو آهي تہ ڪيس اهڙيءَ پريشانيءَ کان آجو ڪيو وڃي. اهڙين حالتن ۾ ان جو آخري علاج آپريشن هوندي آهي، جڏهن تہ دوائن رستي ڪوبہ فائدو ٿي نہ سگهندو آهي.

ڊاڪٽر آپريشن رستي اهڙي ارهہ جا واڌو ٽشو ڪڍي ڇڏيندا آهن. جيڪڏهن پڙي جو گهير وڏي ويل هجي تہ هو اهو بہ گهٽائي سگهندو آهي. آپريشن سبب پيدا ٿيل نشان تمام خسيس هوندا آهن جيڪي سال بن کان پوءِ اهڙا ڇِٽي ويندا آهن جو اها لکا ئي ناهي پوندي تہ ڪا آپريشن ڪرايل آهي. هن قسم جي آپريشن کي سبڪٽينيس، ماسٽيڪٽامي سڏبو آهي، جنهن ۾ ٻنڊي قائم رهندي آهي. آپريشن ۾ ارهہ جا اندريان وڏي ويل ٽشو ڪڍيا ويندا آهن ۽ مرد جي ڇاتي ڇِٽي بلڪل ٺيڪ ٿي ويندي آهي. اها آپريشن عورتن جي ڪلاسيڪل ماسٽيڪٽاميءَ کان بلڪل نرالي ٿئي جيڪا ارهہ جي ڪينسر سبب ڪئي ويندي آهي. مردن جي اها آپريشن ڪا وڏي بہ ناهي هوندي. اسپتال ۾ رهڻو بہ ٿي ڏينهن رهڻ کان پوءِ، مريض کي گهر وڃڻ جي موڪل ڏني ويندي آهي.

ارهہ ڪينسر:

ارهہ جي هڪ سؤ ڪينسرن مان رڳو هڪ هن قسم جي ٿئي. ٻين لفظن ۾ تہ 99 سيڪڙو ڪينسرون عورتن کي ٿي پونديون آهن. آمريڪا ۾ هر سال، ارهہ ڪينسر جا هڪ لک کان مٿي مريض تشخيص ڪيا وڃن ٿا جنهن مان رڳو هڪ هزار اهي مريض مرد هوندا آهن جن کي ارهن جي ڪينسر ٿئي. تنهنڪري ضروري ٿو سمجهيو وڃي تہ مردن جي ارهائين ڪينسر جي جاچ رکي وڃي. آفريڪا ۾ مردن کي ارهن جي ڪينسر گهڻي عام ٿئي، جنهن جي ڪارڻن جي جاچ پئجي ناهي سگهي.

مردن کي ٿي پوندڙ ارهہ جي ڪينسر جا ڪارڻ ايترائي مبهم آهن جيترا عورتن جا. جيئن اهي عورتون ارهہ جي ڪينسر جو گهڻو شڪار ٿي پونديون آهن جن جون ويجهيون مائٽائيون ڪينسر جو شڪار ٿيل هجن تہ ساڳئي ڳالهہ مردن سان بہ ٿي سگهي ٿي جڏهن تہ ان جو واسطو رڳو مردن جي ارهائين ڪينسر سان آهي. جينوٽيڪ ماهر اڃان تائين ان ڳالهہ تي يڪراءِ ناهن تہ آيا گائنيڪوماسٽيا

۽ مردن ۾ ارهه جي ڪينسر پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ آهي جڏهن ته ڪن اپياسن مان اهڙي لاڳاپي جي ڄاڻ ملي ٿي.

جڏهن ته ڪلينيفيلٽر سنڊروم واري حالت يقيناً مردن کي ٿي پونڊڙ ارهه جي ڪينسر سان لاڳاپيل آهي ۽ اهي مرد جيڪي ان سبب ارهه جي ڪينسر جو شڪار ٿين ٿا، تن کي ايتري گهڻي ڪينسر ٿي سگهي ٿي جيتريڪ عورتن کي.

اهڙو مرد سراسري طور تي 60 سالن جي عمر ۾ ارهه جي ڪينسر جو شڪار ٿئي ٿو (ساڳئي قسم جي مرض ۾ شڪار ٿيندڙ عورت کان 6 کان 11 سال وڏو) ڪين گهڻي ڀاڱي کاٻي ارهه ۾ ڪينسر ٿي پوي ٿي بنسبت ساڄي جي ۽ ڏهن مان نو مرد، سڀ کان پهريائين ارهه ۾ لپ جي هجڻ جي شڪايت ڪندا آهن. عورتن جي پيٽ ۾ هو ہنڊيءَ ۽ پڙي جون تمام گهڻيون شڪايتون ڪندا آهن. جنهن جو مکيه سبب هي آهي ته، مرداڻي ارهه جي اهڙي هنڌ تي گهٽ ۾ گهٽ ماس ٿئي جنهنڪري، اتي جڏهن ڪا ڪينسر ٿي پوي ٿي ته اها سنئون ئي ہنڊيءَ ۽ چمڙيءَ تي اثر انداز ٿي پوندي آهي.

ہنڊيءَ جو وهڻ پڻ نسبتاً هڪ عام نشاني هوندي آهي. اهڙا مرد جيڪي ارهه جي ڪينسر جو شڪار ٿي پوندا آهن، تن سٽن مان هڪ جي ہنڊي ايئن وهندي رهندي آهي. وهندڙ پاڻيٺ گهڻي ڀاڱي هلڪي ڦڪائين رنگ جي يا رتهڻي هوندي آهي. جڏهن ان قسم جي پاڻيٺ وهندي هجي تڏهن ڊاڪٽر سان ان جو هڪدم ذڪر ڪرڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته 75 سيڪڙو مردن ۾ اها ڪينسر هجڻ جي نشاني هوندي آهي. عورتن جي پيٽ ۾ ٿيڻ تي وڌيڪ عام.

مرد جڏهن ارهه جي لپ جو شڪار ٿيندا آهن ته هو عورتن جي پيٽ ۾ ڊاڪٽرن ڏانهن وڃڻ ۾ وڌيڪ گهل ڪندا آهن. مردن جي وڏي اڪثريت جيڪي ارهه جي ڪينسر جو شڪار رهندا آهن سي پنهنجا لپ ۽ لهي نه سگهندا آهن (جڏهن ته عورتن جي حالتن ۾ هو ارهن جا گهڻي ڀاڱي لپ پنهنجو پاڻ لهي سگهنديون آهن)

مردن جي اهڙي لپ جي، ڊاڪٽر لاءِ تشخيص ڪرڻ تمام سولي هوندي آهي جڏهن ته ضرورت آهر مئموگرافي ۽ ڪرائي ويندي آهي.

عورتن جي پيٽ ۾ مردن جي رئڊيڪل ماسٽيڪٽامي ڪرڻ وڌيڪ ڏکي هوندي آهي ڇاڪاڻ ته، مردن جي ارهن ۾ گهڻا ٽشو هوندا آهن. جيئن عورتن کي ارهن جي ڪينسر لاءِ رئڊيوٿراپي/ ڪيموٿراپي ڏني ويندي آهي، تهڙيءَ طرح سان ساڳيو علاج مردن جو ۽ ڪيو ويندو آهي جيڪو ہنهي مان ڪي ۽ هڪڙو يا ڳڏيل ۽ ٿي سگهي ٿو.

اهو اندازو لڳائڻ ته ڪنهن ارهه جي ڪينسريائي مريض جو اڳتي هلي آئيندو ڪهڙو ٿي سگهي ٿو، مشڪل هوندو آهي. جڏهن ته مردن جي حالت ۾ اهو اڃان

به وڏيڪ ڏکيو ٿئي. ٿلهي ليکي تہ عورتن جي پيٽ ۾، جيڪي ارهہ ڪينسر جو شڪار ٿيل هونديون آهن مردن جي آئيندي جي اڪثڪٽي ڪري ناهي سگهبي چاڪاڻ تہ، سندن ٽيومر گهڻو جلد، ارهہ کان ٻاهر جي ٽشوئن تائين وڳهري ويندو آهي. 1972ع دوران مشاهدو ڪيو ويو هو تہ، اهڙا مرد جيڪي ارهہ ڪينسر جو شڪار ٿين ٿا انهن مان 19 سيڪڙو پنجن سالن تائين زندهہ رهي سگهن ٿا، جڏهن تہ اجڪلهہ اهو انگ ٻيڻو لڏو ويو آهي. ان انگ مان جيتوڻيڪ اهو ظاهر ٿئي ٿو تہ ان ۾ گهڻو واڌارو ٿيو آهي پر تنهن هوندي بہ عورتن جي پيٽ ۾ اهو انگ گهڻو گهٽ آهي. اهو بہ ظاهر ٿئي ٿو تہ نوجوان مرد، پوڙهن جي پيٽ ۾ هن روڳ سبب، اڪثي هلي ان جو بدترين شڪار ٿين ٿا.

جيڪڏهن شروعاتي علاج ٿيڻ کان پوءِ بہ ڪينسر اٿلي پوي تڏهن ڪجهہ وڏيڪ اپاءَ پڻ اختيار ڪيا ويندا آهن. جيئن ارهہ جي ڪينسر جو شڪار ٿيل عورتن جون آنيدانيون ڪيون ويندون آهن جنهن سبب سندن ڪينسر جي ڦوڙهائپ گهٽجي ويندي آهي تيئن مردن جي حالت ۾ سندن خصيا ڪڍيا ويندا آهن تہ جيئن خصين مان پيدا ٿيندڙ مرداڻن هارمونن جو، ڪينسريائي واڌ تي اثر پئجي نہ سگهي پر اهو علاج بہ بي فائدي ثابت ٿيو آهي. ان سلسلي ۾ هڪ نئين تپاس پڻ متعارف ڪرائي وئي آهي جنهن رستي اهو ڏٺو ۽ فيصلو ڪيو ويندو آهي تہ آيا ڪي دوائون ڏنيون وڃن يا هارمونن رستي علاج ڪيو وڃي. ان تپاس ۾ سيلن جي ڪن مخصوص حصن جي تپاس ڪئي ويندي آهي جيڪي ايسٽروجن لاءِ حساس ٿين جن کي ايسٽروجن رسپٽرس سڏجي. اهي اصل ۾ ٽيومرائي سيلن جا رسپٽر آهن جن جو ايسٽروجن هارمونن سان سيڌو هوندو آهي، اهڙي تپاس پازيٽو ملڻ جي حالت ۾ اهو سمجهيو ويندو آهي تہ ٽيومر، ايسٽروجن تي پاڙيندڙ آهي ۽ ممڪن آهي تہ اهو هارموني علاج سان متاثر ٿي وڃي. ساڳئي قسم جي تپاس ارهہ جي ڪينسر شڪار عورتن لاءِ پڻ ڪري سگهبي آهي.

بهرحال، سڀ کان بهتر اهائي ڳالهہ سمجهي ويندي آهي تہ جڏهن ڪو مرد پنهنجي ارهہ ۾ لپ محسوس ڪري يا ٻنبي وهندي هجي تہ ڪيس جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي هو اوترو جلد ڊاڪٽر وٽ پهچي. ساڳئي وقت ڊاڪٽرن کي بہ صلاح ڏني وئي آهي تہ هو مردن جي هن روڳ کان هوشيار رهن ۽ هر اهو مرد، جنهن جي عمر 60 سالن کان مٿي هجي، تنهن جا ارهہ ضرور تپاسين.

سنڌيڪا جا ڇپايل ڪتاب

نوان رستا نيون راهون	عبدالسلام سلامي	(ڪيريئر پلاننگ)	120 رپيا
رج جهڙي سماج ۾ مور جي رڙ (حصو پهريون)	ف- م لاشاري	(سياست)	150 رپيا
منهنجي منڙي سنڌ	ڪرشن کٽواڻي	(ناول)	45 رپيا
جنس جي سائنسي ڄاڻ	علي مرتضيٰ ڌاريجو	(ميڊيڪل سائنس)	40 رپيا
ٽين دنيا ۽ فوجي آمريتون	سهيڙيندڙ: رئوف نظاماڻي	(عالمي سياست)	75 رپيا
بند اکين ۾ ڪجهه يادون ڪجهه سپنا	طارق اشرف	(ڪهاڻيون)	130 رپيا
ڀٽ جو شاهه	ايڇ- ٽي سورلي	(لطيفيات)	250 رپيا
Bhutto Man and the martyre	سيد غلام مصطفيٰ شاهه	(شخصيت)	150 رپيا
ڏيئا ڏيئا لاٽ اسان	سهيڙيندڙ: مظفر چانڊيو	(شاعري)	90 رپيا
شاهه لطيف هڪ مفڪر	سهيڙيندڙ: آفتاب ابڙو	(لطيفيات)	60 رپيا
رسالہ شاهه عبداللطيف	مترجم: شيخ اياز	(لطيفيات-اردو)	300 رپيا
شاهه جو رسالو	غلام محمد شاهواڻي	(لطيفيات)	250 رپيا
عرفات کان فلسطين تائين	سنڌيڪار: اسلم خواجه	(شخصيت)	120 رپيا
ٻاتين جي سائنسي ڄاڻ	علي مرتضيٰ ڌاريجو	(ميڊيڪل سائنس)	75 رپيا
نفسيات ۽ تعليم	عبدالغفار دائود پوٽو	(تعليم)	75 رپيا
سنڌين جي شڪست جا ڪارڻ	اڪرام ساگر عباسي	(تاريخ)	30 رپيا
سنڌوءَ جو سفر 1831ع	اليگزينڊر برنس	(سفرنامو- تمدن)	130 رپيا
سنڌوءَ جو سفر 1989ع	بدر ابڙو	(سفرنامو- تمدن)	230 رپيا
خطن جو سوانحي مطالعو	ڪليم لاشاري	(تنقيد)	120 رپيا
ڇپر جا سونهان (ف م لاشاري)	سهيڙيندڙ: نور احمد ميمڻ	(شخصيت)	100 رپيا
سائنس سيريز (6 ڪتاب)	سهيڙيندڙ: نور احمد ميمڻ	(سائنس)	120 رپيا سيٽ
روشن تارا گيت	ابراهيم جويو، ادل سومرو	(ٻول ۽ گيت)	20 رپيا
شخصيت سيريز (6 ڪتاب)	سهيڙيندڙ: نور احمد ميمڻ	(شخصيتون)	120 رپيا سيٽ
الف بي وار شاهه جو رسالو ۽ رسالي جي ڏسڻي	عبدالغفار دائود پوٽو	(لطيفيات)	250 رپيا
آزاديءَ جو امام (سيد تاج محمود امروٽي)	سيد محمود شاهه بخاري	(شخصيت)	150 رپيا
گيتانجلي	رابندرناٿ ٽئگور	(ڏاهپ)	50 رپيا
مذهب جو فلسفو	مولانا عبيدالله سنڌي	(اسلاميات)	50 رپيا
جديد صحافت	امين لغاري ۽ سعيد ميمڻ	(صحافت)	100 رپيا
قرآن مجيد جو سنڌي ترجمو	علامہ علي خان ابڙو	(قرآنيات)	250 رپيا
ٿر (تاريخ ۽ آثار، ثقافت ۽	عبدالقادر منگي	(سنڌشناسي)	200 رپيا

ادب، سائنس ۽ تحقيق)

سوچ جو سفر	انعام شيخ	(ڏاهپ)	200 رپيا
سنڌ ڪوٽ ۽ قلعا	اشتياق انصاري	(قديم آثار)	230 رپيا
ٻاراڻا ٻول (ڇهه ڀاڱا)	احمد خان آصف مصرائي	(ٻول ۽ گيت)	180 رپيا سيٽ
ٻارن لاءِ لوڪ ڪهاڻيون3 حصا	فضل الرحمان ميمڻ	(ڪهاڻيون)	90 رپيا سيٽ
نصيحت ڀريون ڪهاڻيون3 حصا	خالد ڀٽي	(ڪهاڻيون)	45 رپيا سيٽ
ماحوليات بابت ٻاراڻو ڪتاب	آفتاب ابڙو	(ماحوليات)	40 رپيا
انسانيت جو ازلي ورثو	ابوالڪلام آزاد	(اسلاميات)	40 رپيا
انساني ڀلاين جو ديني شعور	علامہ علي خان ابڙو	(اسلاميات)	30 رپيا
عملي زندگيءَ ۾ ناڪامين	ايل ران هبرڊ ۽	(سائنٽولاجي)	30 رپيا
کان ڪيئن بچجي؟	ڊيل ڪارنيگي		
سنڌ، جيئن مون ڏٺي.	ٽي پوسٽنس	(سنڌ شناسي)	130 رپيا
سنڌو، شير درياهه	جين فيئرلي	(تهذيب ۽ تمدن)	180 رپيا
جونيئر ناليج بينڪ (6 ڀاڱا)	سنڌيڪار: ع م ڏاريجو	(سائنسي علمن جي	90 رپيا
	م ب سومرو ۽ نديم گل	ڄاڻ)	
تاريخ جا اڏيندڙ	سنڌيڪار: محمد بخش سومرو	(شخصيات)	250 رپيا
خيما کاهوڙين	اشتياق انصاري	(سفرنامون)	115 رپيا
سرد جنگ جا پنجاهه سال	آندري گروميڪو	(عالمي سياست)	150 رپيا
شاعريءَ جو سجدو	شيخ اياز	(شاعري)	30 / 40 رپيا
ويهه ۾ وساريج	ڊاڪٽر سليمان شيخ	سفرنامو/سماجيات)	80 رپيا
ائين چيو محمد صہ	سهيڙيندڙ: نوراحمد ميمڻ	(اسلاميات)	30 رپيا
سنڌي ٻولي: لسانيات کان	ڊاڪٽر قاسم ٻگهيو	(لسانيات)	130 رپيا
سماجي لسانيات تائين			
اسلام ڪيئن شروع ٿيو؟	مولانا عبدالواحد سنڌي	(اسلاميات)	25 رپيا
اسلام ڪيئن پکڙيو؟	مولانا عبدالواحد سنڌي	(اسلاميات)	35 رپيا
سڪاري سنڌ ڏکارا ماڻهو	منڪمردو/ عطا محمد ڀنڀرو	(تاريخ)	30 رپيا
زندگيءَ کي خوبصورت بڻايو	شولر / خليل الرحمان شيخ	(نفسيات)	40 رپيا
ڪائنات جي ڳولها	اسٽيفن هاڪنگ/ نديم گل	(سائنس)	130 رپيا
سنڌ ۾ انگريز حڪمت عملي	ايڊرين ڊيورٽي/ ع م ڀنڀرو	(تاريخ)	200 رپيا
سنڌو شينهن درياهه	جين فيئرلي/ ع م ڀنڀرو	تاريخ ۽ تمدن)	170 رپيا
۽ دين جون صدائون	مولانا ابوالڪلام آزاد	(اسلامي فلسفو)	130 رپيا
مثنوي رومي (نثري ترجمو)	رومي / غلام محمد شاهواڻي	(تصوف/اخلاقيات)	130 رپيا
رڃ جهڙي سماج ۾ مور جي رڙ 2	فقير محمد لاشاري	(اداريا/سنڌ جي سياست)	200 رپيا
سنڌي سماج ادب ۽ سياست	انعام شيخ	(سنڌ شناسي)	90 رپيا
ازدواجي اخلاقتات	ابراهيم اميني/شبانہ سولنگي	(اخلاقيات)	100رپيا
اندر تون اجار	امام غزالي	(اخلاقيات)	30 رپيا
شريعت جا اسرار	مولانا عبيدالله سنڌي	(اسلاميات)	90 رپيا
داراشڪوه	قاضي ستار/ امان شيخ	(تاريخي ناول)	110 رپيا
فيلسوف	خليل جبران/ الله بخش ٽالپر	(فلسفو/اخلاقيات)	30 رپيا
قصص القرآن ڀاڱو 1 ۽ 2	مولانا حفظ الرحمان سيوهاروي	(اسلاميات)	350 رپيا

وي پيءَ ذريعي ڪتاب گهرائڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ ٻہ سؤ رپين جو آرڊر موڪلڻ ضروري آهي.

چائين جي سائنسي ڄاڻ — علي مرتضيٰ ڌاريجو — 17 — سنڌيڪا اڪيڊمي

پڙهندڙ نَسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين ” اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻِڪَ ”لُڙهندَڙ نَسُل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندَڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، ڇُرندڙ، ڪِرَندڙ، اوسيئڙو ڪَندَڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياڇوڪَڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سڀني وِچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان ڪٽي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعنيٰ e-books ٺاهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌائڻ، ويجهڙ ۽ هِڪَ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاريِ تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نَسل (پَنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهڙي دعويٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَنَ جي نالي کي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہِ ڪُوڙو آهي.

جَھڙيءَ طَرَح وڻن جا پَنَ ساوا، ڳاڙھا، نيرا، پيلا يا ناسي ھوندا آھن اُھڙيءَ طرح پڙھندڙ نَسُل وارا پَنَ بہ مختلف آھن ۽ ھوندا. اُھي ساڳئي ئي وقت اُداس ۽ پڙھندڙ، پَرندڙ ۽ پڙھندڙ، سُست ۽ پڙھندڙ يا وڙھندڙ ۽ پڙھندڙ بہ ٿي سگھن ٿا. ٻين لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصي ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آھي.

ڪوشش اھا ھوندي تہ پَنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَھڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آھي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿِين. اھڙي حالت ۾ پَنَ پاڻ ھِڪَبِئي جي مدد ڪَرڻ جي اُصولَ ھيٺ ڏي وَٺُ ڪندا ۽ غيرتجارتي non-commercial رھندا. پَنَن پاران ڪتابن کي ڊِجيٽائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيٽائِيز ڪرڻ ڪان پو ٻيو اھم مرحلو وِرھائڻ distribution جو ٿيندو. اِھو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏھن ڪو پيسا ڪمائي سگھي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَن سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ ھوندو.

پَنَن کي ڪُليل اڪرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ ھو وَسَ پٽاندڙ وڏِ ڪان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي ھِمٿائِن. پر ساڳئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦھلائڻ جي ڪوشش دوران ڪنھن بہ رُڪاوٽ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻ، سمجهہَ ۽ ڏاهپ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛

ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موٽي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،

جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!

مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،

جنهن رِڻ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ-

اِن حسابَ سان اڻڄاڻائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ تہ "هاٿي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو" نادانيءَ جي نشاني آهي.

پَنَن جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين

ڪتابن ڪي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **چو، چالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشَ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ڀاڪي پائي چيو تہ ”منهنجا ڀاءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)